[illegible]

كتاب في تدبير الاصحاء لجالينوس ١٩

كتاب جالينوس في
تدبير الاصحاء
وهو ستة مقالات



٤٥٨٤

مدووف ... السلطان الاعظم والخاقان المعظم مالك البر
والبحر ... السلطان ابن السلطان السلطان
محمود خان ...



١٥١

كتاب جالينوس في تدبير الاصحا

الله بسم الله الرحمن الرحيم رب برحمتك وفق

كتاب جالينوس في تدبير الاصحا وهو ست مقالات

قال انه وان كانت الصناعة التي تعنى بالبدن واحده كما قد وضح في كتاب
اخر فان اجزاها الاولى الشريفه اثنان احدهما تدبير الاصحا والاخر علاج
المرضى وهاتان فعلهما مختلفان وذلك لان الاول منهما يقصد الى حفظ
البدن على حاله التي هو عليها والثاني يقصد الى نقله عما هو عليه فلان الصحه
اقدم من المرض في الشرف والزمان فقد ينبغي لنا يجب بنا ان نبحث اولا
كيف نحفظ الصحه ومن بعد ذلك كيف نشفي الامراض شفا فاصلا
والطريق العام الى وجودها بين الخصلتين هو ان نعرف الحال التي نسميها
صحه اية الحالات هي وذلك انا لا نقدر على حفظها اذا كانت موجوده
ولا على ردها اذا فسدت من غير ان نعلم ما هي وقد تقدمنا وبينا
هذا في موضع اخر وبرهنا على ان صحه الاعضا المتشابهه الاجزا
هي اعتدال الحار والبارد والرطب واليابس وان صحه الاعضا المركبه
تتم بوضع الاعضا المتشابهه الاجزا وعددها وعظمها وخلقتها
فالذي يقوم اذا بحفظ هذه هو يقيم الحفظ للصحه وانما يمكنه ان
يحفظها اذا ما تقدم فوجد الاشيا التي تفسدها لانه كما ان ابداننا
لو لم تكن تقبل الالام البته لم تكن بنا حاجة الى صناعة الطب تعنى
بها كذلك لما كانت الان تقبل الالام من وجوه مختلفة وجب علينا
ان نعد لنا صناعه تعرف الالام كلها وتمكننا ان نحفظها منها

واجناس الالام لابداننا وفسادها اثنان وذلك ان منها اضطراريه وفي
التي من قبل العريزه ولها في الابدان منذ اول كونها اصول ومنها ما
ليست باضطراريه ولا لها الجركين لها وهي يفسد ابداننا فسادا ليس بدون
تلك الاضطراريه وانا مفصل كل واحد من هذين الجنسين على حدته ۞
فاقول ان مبدا كوننا هو من الدم والمني الا ان الدم بمنزله ماده مهيئه
في قبول المثال مواتيه للفاعل في كل جهه ۞ واما المني فهو يقوم مقام
الفاعل وكل واحد منهما مركب من العناصر التي تركب منها الاجزا
اعني الرطب واليابس والحار والبارد وان احب بعض الناس ان لا يسميها
بهذه الكيفيات بل من جواهرها فمن الارض والما والنار والهوا فوامهما
وهكذا برهنا في الكتاب الذي في العناصر على راي بقراط الا انهما
مختلفان في فنون اختلاطهما وذلك لان الاكثر في المني هو جوهر النار
والهوا والاكثر في الدم هو جوهر الارض والما وقد نقهر ايضا في
الدم الحار للبارد والرطب لليابس ومن اجل ذلك لا نقول انه يابس
مثل العظام والاظفار والشعر بل رطب واما المني فهو اكثر يبسا
من الدم الا انه في هذه الحال ايضا سيال رطب فيلزم من ذلك ان اول
كوننا من جوهر رطب من اجل انهما جميعا كذلك ولم يكن ينبغي ان يبقى
هذا الجوهر رطبا لانه كان مزمعا بان يصير عصب واوراد وعروق
وعظام وغضاريف وحجب واشيا اخر شبيهه بهذه بل خلط
معه بالامتزاج منذ اول الكون عنصر يبس قوي قاهر والنار

هي في طبعها على هذه الصفة اكثر من جميع العناصر والارض ايضا كذلك
لانها عنصر يابس الا انه لم يمكن ان يخلط من الارض شي كبير وذلك لان
الاوايل كانت محتاجة ان تكون رطبة واما النار فلا مانع من ان يخلط
منها شي كبير فلذلك اختلطت منهما جميعا كمية بلغت بها الكثرة
الى ان تجفف نعما من غير ان تشيط وتحرق وذلك ان الحار قد يفعل بسهولة
الحركة اذا كان على هذه الكثرة فمن هذا العنصر الناري يغلظ اولا
المني الذي منه تم الولد ويقبل جمودا يسيرا ومن بعد ذلك اذا ما هو
ازداد يبسا قبل رسوم ومثالات خفية لكل واحد من الاعضا
واذا ما هو يبس اكثر من ذلك لم يقف حسبه على الرسوم الخفية فقط
بل يقبل صورة كل واحد من الاعضا واذا ما هو وُلِد لا يزال يزداد
يبسا دايما ويشتد حتى ينتهي الى الغاية فيمسك عند ذلك النما اذا ما
لم يمكن في العظام ان تمتد لصلابتها واتسع كل واحد من الالة واتسع
واستندت جميع الاعضا وقويت وصارت الى غاية الشدة والقوة من
هذا الوقت والى ما يستانف لان الالة كلها تجف وتيبس اكثر مما
ينبغي فتنقص افعالها وينقص اللحم ويضعف البدن فاذا ما يبس البدن
جدا فليس اللحم ينقص فقط بل يتكمش الجلد وتضعف حركة المفاصل
وتضطرب وتسمى هذه الحال شيخوخة وهي شبيهة بذبول النبات
لان الذبول هو شيخوخة النبات الحادث عن افراط اليبس وهذا
سبب واحد يضطر كل جسم متكون الى الفساد واما السبب الثاني من ح

ايضا اصولا لكلامنا هذا ونحن مزمعين بان نبرهن عليها ها هنا ايضا ليس
بدون ما فعلناه هناك وقد يجب ان يكون القاري في كتابي هذا قد قدم
العناية بالقراءة في القول الذي فحصت فيه عن حفظ الصحة الى اي صناعة
تنسب وهو القول المرسوم عليه ثراسوبولس فان كان القاري لهذا
الكتاب قد سبق فقرا القول الذي وصفنا فيه هيئة البدن الفاضلة والقول
الذي وصفنا فيه جودة البنية فانه يفهم ما نتكلم به ها هنا فهما
سريعا وهاتين المقالتين ذكرتهما هما مقالتين صغيرتين وقد قلت
انفا ان الكتاب الذي في العناصر على راي ابقراط ايضا اضطراري في
هذا الموضع ويتبع هذه المقالة المقالة التي في الهيئة الفاضلة والمقالة
التي في جودة البنية فلانا قد تقدمنا ووضعنا هذه الاصول قد ينبغي
ان نبتدي من ها هنا بصناعة حفظ الصحة فنقول من اجل ان الصحة
هي اعتدال ما وكل اعتدال يكون على ضربين وذلك انه مرة ينتهي
الى غاية الحقيقة قليلا فيكون اعتدالا محضا ومرة يكون ناقصا من
الحقيقة قليلا فاعتدال الصحة ايضا يكون على ضربين احدهما خالص
فاضل تام في غاية النهاية والحق والاخر ناقص عن هذه الصفة الا ان
نقصانه لم يبلغ الحد يؤذي البدن وها هنا ايضا شك هو الى المنطقيين
اقرب وليس ينفع في صناعة الطب وذلك ان قوما لا يرون ان يقولوا
ان بعض الناس اصح من بعضهم ولا يقولوا ان حال البدن التي يسمونها
عرض صحة عرض بل هي واحدة محدودة غير منقسمة الى الاكثر

والاقل واما انا فاقول انه كما ان الجرم الابيض يقال بعضه انه اكثر بياضا
وبعضه اقل كذلك الجسم الصحيح يقال انه اكثر صحة واقل ولي على قولي
هذا برهانين احدهما من نقله الاسنان وذلك ان الحيوان منذ اول ولادته
يلزمه ان يتغير مزاجه فيما يستانف باضطرار على ما قد وصفنا ذلك
انفا ۞ فان كانت الصحة انما تكون بكيفية المزاج والكيفية لا تقف
على حال واحده فان الصحة ايضا لا يمكن ان تقف هي بعينها والبرهان الثاني
من اختلاف الافعال وذلك انه ليس الاصحا كلهم يبصرون باعينهم بصرا واحدا
بل منهم من هو اكثر ومنهم اقل ولا يسمعون ايضا باذانهم سمعا واحدا
بل في هذا ايضا الكثرة والقلة بينة جدا ولا يحضرون بارجلهم ايضا احضا
احضارا متساويا ولا يفعلون بايديهم ايضا فعلا متشابها بها ولا يفعلون
بالابهم كلها فعلا واحدا بل بعضهم يفعل بها فعلا جيدا وبعضهم
يفعل بها دون ذلك فان كان اختلاف الافعال لازما لاختلاف الامزاج
فيجب ان يكون عدد اختلاف الامزاج بقدر عدد اختلاف الافعال
وان لم يشا بعض الناس ان يقول اختلاف الامزاج بل اختلاف الهيات
لكنما يعم القول جميع اصحاب الاهوا في الطب فان الذي يجتمع من
قوله شبيه بالقول الاول وذلك ان الصحة على راي جميع اصحاب الاهوا
في الطب هي اعتدال ما غير انها على راينا نحن اعتدال الرطب واليابس
والحار والبارد وعلى راي قوم اخرين هي اعتدال الاجزا والثقب وعلى
راي قوم اخرين اما المتشابهة الاجزا واما التي لا اجزا لها او اعتدال

العناصر الاولة الا انا على رايهم كلهم انما نفعل باعضائنا من اجل اعتدالنا
فان كانت افعالنا مختلفه فان اعتدال العناصر الاولة في كل واحد منا
الذي هو الصحة ايضا مختلف ومن غير ان نذكر العناصر ايضا يصح هذا
بعينه وذلك انه ان كانت افعال الاعضا تابعة لهياتها فبقدر عدد
اختلاف الافعال يكون عدد اختلاف الهيات وقد نجد ان الافعال
تابعة لهيات الاعضا فيجب اذا ان يكون عدد اختلاف الهيات بقدر
عدد اختلاف الافعال ولان ضروب الافعال كثيره لزم ان تكون ضروب
الهيات كثيره ايضا وان كانت هيات الاعضا في جميع الاصحا معتدله
وكانت الهيات مختلفة من اجل ان الافعال ايضا مختلفة فقد يجتمع من ذلك
ان اعتدال الهيات ايضا كثيرة وضروب الصحة ايضا كثيرة وان كانت
ضروب الصحة مختلفة بعضها من بعض فلا بد من ان يكون اختلافها
اما في النوع العام لها الذي منه يقال لكلها انها صحة واما في الكثرة
والقلة وقد نجدها غير مختلفه في النوع العام لجميعها وذلك
ان ضروب الصحة غير مختلفه في النوع بل اختلافها انما هو في الكثرة
والقلة وذلك انه كما ان البياض الذي في الثلج والبياض الذي في
اللبن غير مختلفين في انهما بياض كذلك ايضا والصحة التي في
اشيلاوس والصحة التي في بوسبطس هما واحد في انهما صحة
غير انهما تختلفان في شي اخر وهذا الشي الاخر ليس هو شي سوى
الكثرة والقلة وذلك انه ليس بقبيح ان نقول انا غير مختلفين

في افعالنا ولان سبب افعالنا من قبل شي سوى الهيئة التي بها نفعل فان قال
قايل ان الاصحاء هم الذين يفعلون بجميع اعضائهم فعلا فاضلا واما نحن الذين
فعلنا دون اوليك فليس باصحاء فليعلم القايل لذلك انه قد نقض اصل
صناعة حفظ الصحة كلها وذلك انه ان كان غرض هذه الصناعة
ان تحفظ ما تجد عليه البدن من الصحة ولم يكن فينا احد صحيح فقد بان ووضح
ان صناعة حفظ الصحة التي قصدنا الى تبيينها توجد غير فاعلة في احد
منا فليس ينبغي لنا اذا ان نطلبها بل نمسك عنها ونقطع الكلام فيها
الان معرفة الحق باين على جميع الشكوك الشبيهة بهذه ونظيرها
وذلك ان الصحة تقال وتوجد ليس التامة الكاملة فقط بل والتي تنقص
ايضا عن هذه غير انها لم تسقط من المنفعة والحاجة فان الناس اجمعين
يحتاجون الى الصحة ليفعلوا في العالم افعالهم التي تمنعها وتقطعها وتعطلها
الامراض وليكونوا بلا اذى وذلك انا نتاذى بالوجع اذا ليس بالدون
ونحن نسمي الهيئة التي على هذه الصفة اذا لم نتاذ ولم نتوجع فيها صحة
فان اراد احد من الناس ان يسميها باسم اخر فان ذلك لا يضعه شي
كما ليس ينفع اوليك الذين يدخلون ادمان الالم وذلك انهم ان كانوا
انما ادخلوه لانهم وجدوا كل جسم مكون فيه مبدا وله ابتداء مع
اسباب الكون اسباب الفساد اضطرارية على ما قد برهنا نحن ايضا
فانا نمدحهم على انهم تكلموا باراء قديمة محققة ولكن لانهم يحبون
ان يكون البدن الصحيح مساويا للبدن المريض في النوع فانا لا نقبل

رايهم في ذلك ولا نمدحهم عليه فانه قد كان اولى بهم ان يجعلوا الصحة
عرضا كبيرا من ان نصير وباجمعنا مرضى من اجل انهم ان قالوا ان رئيسا
اصول جميع الامراض غير انها تغيب عن الحس لقلتها اعطيناهم ذلك
وسويهم اذا ان بنا الم موجع الا انه من القلة والغيبوبة عن الحس في حد
لا يوذي الذين هو بهم ويكون بنا ايضا ان اجبوا جميعات عيبا بها قليلة
جدا حتى لا يعرض لنا منها ضرر بتة بل نخرج الى الاسواق ونتردد ونستحم
وناكل ونشرب ونفعل جميع ما نحتاج اليه من غير ذلك فان اولى ما
حدث به الصحة عدم ما ان عطلة المنفعة وذلك انه ليس ضعف الفعل
دليل على المرض ان نحن قلنا ذلك مرسلا بل بقدر طبع كل واحد لانا ان
قسنا انفسنا الى العقاب والى لنقاوس كنا باجمعنا ضعفاء البصر
وان قسنا انفسنا الى ميلنبس لم نجد انفسنا نسمع على ما ينبغي وان
قسنا انفسنا الى ايفقلس وجدنا ارجلنا ضعيفة جدا وان قسنا
انفسنا بميلن وجدنا ايدينا ضعيفة وكل واحد من سائر اعضائنا
ان هو قيس الى من قد فاق الناس فيه وشهر به وجدناه يصير الى قريب
من الضرر والمرض فمن يراه يظن ان عينيه ليست بصحيحة اذا ما هو
لم ير النملة عن غلوتين ومن يذم سمعه ان هو لم يسمع الصوت
عن ستين غلوة ولكن ان لم يبصر الانسان هذا الخط الذي في
هذا الكتاب كما ينبغي بالحق يذم بصره وان هو ايضا لم يبصر
هذا الخط اذا ما بعد عنه اربعة اذرع فليس بالعدل يذم بصره

الا ان يكون ممن كان جادا النظر في الطبع حتى يمكنه النظر من هذا البعد
فانه فيما ارى يدم بصره وبالعدل نقول كما قال جميع الناس انه قد كان قدم
بصري ينفذ فيما مضى حتى يبصر الى كذا وكذا وليس يبصره الان ونحن نقول
ان من كان على هذه الصفة فهو مريض الا ان يكون انما اعترى ذلك من قبل
الشيخوخة ولا نسمي هذه الحال مرضا واما ساير الناس ممن ليس بعمر في الطبع
ان يبصروا بصرا جادا ولا يسمعوا سمعا جادا ولا يسرعوا الى الاحضار
ولا ان يفعلوا شيئا اخر مما اشبه ذلك فعلا قويا فانا ليس نرى انهم
مرضى ولا انهم خارجين عن الطبع بتة وذلك لان الامراض كلها
خارجة عن الطبع وهولاء ليس بخارجين عن الطبع فليس ينبغي اذا ان نقضي كما ان الشيوخ ليس بخارجين عن الطبع في كل[...]
على المرضى والاصحا من قوة الافعال وضعفها قضا مرسلا بل ينبغي ان نزيد
فننوهم في معنى الاصحا المكث على الطبع ومن معنى المرضى الخروج عن
الطبع لكيما تكون الصحة حالا في الطبع فاعلة للافعال والمرض حال
خارجة عن الطبع تضر بالفعل فانه ليس متى كانت الحال في الطبع لزم
ان تكون صحة لان السواد في اهل مصر والبياض في اهل بلاد فلطيقي
والشقرة في الصقالبة حال في الطبع ايضا وليس شي من هذه الحالات
صحة وذلك لان الصحة ليست في شي من اللون ولا متى كانت الحال خارجة
عن الطبع ايضا لزم ان يكون ذلك مرضا لانه كان يلزم ان يكون السواد
الحادث عن الشمس والبياض الحادث عن طول المكث في الظل مرضا
ولكن ينبغي ان يزاد في حد الصحة انها سبب للفعل وفي حد المرض انه

يضر بالفعل بذاته وقد تكلمنا في هذه في مواضع اخر كلاما طويلا
ويكفينا ان ناخذ منها ان للصحة عرضا كبيرا وليس هو فيما اجمعين
بالسوا على الحقيقة وان ظن احد من الناس انه يبعد عن الفهم ويعسر
ان نسمي المزاج الذي ليس بخالص في الغاية حسن امتزاج فليذكر
صاحب هذا الظن جميع الاسما المستعملة في العالم وانا قد نقول
شراب معتدل وحمام معتدل وليس المعتدل عند هذا غير المعتدل
عند الاخر فقط بل عند الانسان الواحد بعينه هو مختلف في العرض
لانا قد نرى الشارب اذا غفل فصبت في قدحه يسيرا من السخن
او من البارد فانه ذاك حسه ولو كان الشراب خالص الاعتدال
حتى يكون واحدا غير منقسم لم يكن يلتذ الحس معتدلا بعد صبنا فيه
السخن او البارد وكذلك ايضا ان صب احد في ابزن معتدل الماء
يسيرا من ما بارد لم يفسد اعتداله وكذلك ايضا نقول في الهوا
المحيط بنا انه معتدل وان كان قد مال الى احدى الجهتين ميلا يسيرا
وليس يجب ان يكون جميع الناس يفهمون في الاعتدال عرضا كثيرا اذا
كانوا في استوا العود قد يفهموا العرض فقد نجد الاستوا المحقق
واحدا والاستوا المستعمل وعرض ونرى الموسيقوس قد ياخذ
العود الذي يظن انه مستويا فيصلحه ويسويه اجود مما كان عليه
وانما نقضي على الاشيا في كل موضع بالحس فكما انا نقضي على افعالنا
في العالم بالحس كذلك ايضا نقضي على الاعتدال وخلافه بالحس وعلى

هذه الجهة ايضا الذين يتهمون ضرر الفعل خارج من الطبع اذا ما صار ضررهم
الى الحد المحسوس حسبه ينبغي ان يتوهم ان بهم مرض وليس في كلامنا هنا
فرق بين ان نقول الانسان هو مضرة الفعل الى ان نقول ان المرض هو حالة
تضر بالفعل وكذلك ايضا بين ان نقول حالة او هيئة وقد ذكرنا هذه لا فرق بين
الاشياء في مواضع اخرى واوضحنا ان الصحة والمرض يكونان في حالة
البدن وهيئته لا في فعله وضرر فعله وليس ينتفع بهذا الاستقصاء في
حفظ الصحة وشفاء الامراض لانا قد نكتفي في كلامنا هذا بان نقول
ان هيئة البدن التي هي سبب الفعل هي هيئة صناعة حفظ الصحة وصناعة
علاج الامراض وغرضهما لانا نريد ان نحفظ هذه الهيئة ما دامت موجودة
واذا فسدت ان نردها والافعال تابعة للهيئات باضطرار فالهيئات
الجيدة المحمودة تتبعها افعال غير مذمومة والهيئات التي ليست كذلك
تتبعها افعال رديئة فاذًا لان الشيء الذي نحفظه ونفعله هو حال البدن
وهيئته والافعال لا محالة تابعة لهذا ليس ينبغي ان نفحص في كلامنا هذا
عن الصحة والمرض هل ينبغي ان نصيرهما من جنس الافعال او من جنس
الهيئات ولكن نتخذ اصلًا انه ينبغي لنا ان نحفظ هيئة ابداننا الطبيعية
التي بها نفعل ثم نردد ذكر ما قلنا من ان اعتدال الاعضاء المتشابهة
الاجزاء وخلقتها ووضعها وعددها وعظمها هي سبب الافعال
وان جميع ذلك له عرض في كل واحد من الناس على حدته خاصة ثم نأخذ
فيما يتلو ذلك على الترتيب وقد ينتفع في هذه كلها معرفة عرضها

وذلك انه ان كان الاعتدال على ضربين احدهما يتوهم بالفكر لا على ان له وجود
ثابت في البدن والاخر موجود يرى في جميع الاصحاء فقد ينبغي لك ان تفهم هذا
الاعتدال الموجود ايضا فانه قد يوجد فيه فضول كثيرة وقد يمكنك
ان تعلم حقيقة ما قلت في ذلك من الاسنان وذلك انه وان كانت سن الفتيان امكن
واصلح للافعال الارادية وسن الصبيان اضعف منها لمكان الرطوبة وسن الشيوخ
ايضا اضعف منها ليبسها وبردها وفي الافعال الطبيعية مثل النماء والهضم
وجري الغذاء والاعتدال في سن الصبيان افضل من سائر الاسنان الا انه
ليس مانع من ان يكون جميع من في سائر الاسنان اصحاء وكما نجد ذلك في
الاسنان كذلك قد نجده في الطبائع ايضا لان الاختلاف في المزاج اضطراري
لانك قد تأخذ غلامين في سن واحد فتجد احدهما ارطب مزاجا من
صاحبه والاخر ايبس وكذلك ايضا تجد احدهما اكثر حرا والاخر
اكثر بردا ولكن الابدان التي هي احر او ابرد او ارطب او ايبس مما ينبغي
جدا ليس مزاجها غير مذموم واما الابدان التي هي متغيرة عن الاعتدال
الخالص الا ان تغيرها ليس بمحسوس لقلته فانا نضعها من جهة المنفعة
والحاجة في موضع الابدان الفاضلة فالصحة اذًا التي يقال ان لها
عرض يكون على ضربين احدهما معتدل غير مذموم في الحس والاخر
غير معتدل مذموم والدلائل الواضحة على ما قلت من ذلك يوجد من
اختلاف الابدان في الهزال وكثرة اللحم وذلك انه يلزم هيئة باضطرار
ان يكون تابعة للامزاج المتضادة وكما انا لا نجد البدن الكثير

الهزال ولا البدن العبل جدا كذلك ليس يحمد امزاجها ايضا وان كنا قد
نراهما اكثر ذلك صحيحين واما الحالات التي فيما بين هاتين اعني حال من كان
حسن اللحم والحال المعتدله في الظاهر عند البصر فانها تابعه ايضا الامزاج
المعتدله الغير المذمومه فهذه الطبايع اذا لا تسمى معتدله بالاعتدال
التام الذي لا عرض له من جهه الحق واما من جهه الحس والحاجه فسعان
جعلها فاضله غير مذمومه والدليل الواضح على ان هذه الطبايع
ليست على الاعتدال الخالص انها لا تمكث بته على حال واحده من قبل
او لا تغير من قبل الاسنان وذلك انه ليس تمكث واحده من الاسنان
بعينها ابدا بل تنتقل كل واحده منها الى اخرى وتنتقل ايضا تغير ثانيا
من النوم واليقظه والسكون والحركه ومن اختلاف الحركات
ايضا ومع هذه التغايير قد تنتقل ايضا الطبايع تغيرا من قبل الجوع
والعطش والاكل والشرب والامتلا من الطعام والشراب ومن الخلا
ومع هذه ايضا قد يتغير البدن في كل وقت من الاستحمام في الحمام
ومن البرد والهم والغم وجميع ما اشبه ذلك فليس ينبغي اذا ان يعتقد
في مثل هذا التغيير المزاج الخالص الفاضل وذلك انه وان اتفق في
بعض الاوقات في طبيعه فاضله فانه غير باق فيها فلذلك انا متعجب
ممن يظن ان الصحه وحسن المزاج ليس لهما عرض وذلك انهم يدعون
ادمان الالم من غير ان يشعر وابدا لك يجعلون كلامهم في امر
ليس يوجد في البدن بته او ان وجد فانما يمكث زمانا يسيرا

وحرى على ان نترك صحه هولا لهم ان يحفظونها ونعطف الكلام على
الصحه التي تعرف بالحس ونقول ان جوهر هذه الصحه على ضربين وهما
اللذين امسكت عن ذكرهما الساعه ونقصد الى كل واحد منهما
بغرض خاص له فنعد للصحه الغير المذمومه حفظا خاصا من جهه الحس
وللصحه المذمومه حفظا غير محض لانه قد ينبغي ان نروم اصلاح فساد
مزاج الصحه فنرطب الطبايع المفرطه في اليبس ونيبس المفرطه في
الرطوبه وكذلك ايضا نسكن افراط المزاج الحار وندفع ونحلل
افراط المزاج البارد وسيتضح من هذا القول اذا امتد باي تدبير
يمكن الانسان ان يفعل هذه فاما ولا ينبغي ان نقول كيف يمكن ان يحفظ
صحه الطبيعه الفاضله وقبل ذلك نذكر الهيه الفاضله ايما هي من
هيات البدن ونقول ان هذه الهيه ان تكلمنا فيها من جهه جوهرها
قلنا انها الهيه المعتدله التي خلقه اعضاها تصلح لفعلها بالحقيقه
ومع هذا ايضا يكون عدد اعضايها وعظمها ومقارنه جميعها
بعض لبعض يصلح للفعل ويوافقه وان تكلمنا فيها من جهه الاعراض
واخذنا منها دلايل قلنا ان البدن الذي على هذه الصفه هو الذي
يكون حسن اللحم بالحقيقه وهو الذي قلت انه متوسط فيما بين البدن
المهزول الى البدن العبل وليس فيما بين قولنا عبلا وغليظ فرق وهذا
البدن ايضا متوسط بالحقيقه فيما بين ساير الافراطات حتى لا يقدر
احد ان يقول انه ازب ولا ازعر ولا انه لين او صلب او ابيض او

اسود او أن اوردته ضيقة او واسعة او انه غضوب او عديم الغضب
او انه نوام او ذو سهر او انه سليم الناحية ابله او انه خب خبيث
منكر او انه كثير الجماع او على خلاف ذلك وان كان ايضا موسط
الاعضا فيما بين الافراطات كلها كان في جميعها اعني انه حسن المنظر
وكان يصلح لجميع انحا الاعمال وكانت علامات اعني انه كل واحد
من الاعضا فيه موجودة كلها وقد ذكرت هذه العلامات في المقالة
الثانية من كتاب الامزاج فان كثيرا من الابدان يكون روسهم معتدلة
المزاج وصدورهم ومواضع بطونهم واعضاوهم المولدة رديه
المزاج وبعض الابدان يكون منها اليدان والرجلان رديه المزاج
وكثير من يكون رداة المزاج في بعض احشايهم او في عضو اخر
من اعضايهم اما واحد واما اكثر من واحد وقد رايت انا كثيرا
من الابدان كانت اجزا من الاتهم رديه المزاج فكان البطن كله مخالفا
لفمه في المزاج وساذكر هذه الاشيا اذا صرت الى الكلام في هيئة
البدن الرديه واما الساعة فاني اصف الهيئة الفاضلة فاقول
ان الهيئة الفاضلة هي التي يكون فيها كل واحد من الاعضا في جوهره
كله غير مذموم وصاحب هذه الهيئة اذا هو انقاد لصناعة حفظ
الصحة عاش سعيد الجنة متى عني به الحافظ للصحة منذ اول ولادة
فان الانسان اذا كانت هذه حاله كان يلذ بنفسه ايضا لان التدبير
الجيد النافع يمكن ان يعد اخلاقا اجيادا نافعة وان كان ذلك في

لعله
يريد بقعر البطن
فم المعدة

بعض سنه فانه ينتفع بذلك ايضا منفعة عظيمة واما قايل او لا كيف
يقدر الحافظ للصحة ان يجعل مثل هذا البدن في طول عمره كله صحيحا
ما خلا ان يصيبه شي من خارج فهوا فان ذلك لا يلزم العالم بصناعة
حفظ الصحة ثم اقول بعد ذلك في الطفل الذي قد ولد منذ ساعة
ولم يجاوز بعد حد الادب فاصف كيف يمكن العناية به على هذه
الحال في باقي عمره فالطفل المولود قريبا اذا كان في كل هيئة بدنه
غير مذموم ينبغي اولا ان يقمط ويذر عليه ملح ذرا معتدلا لكي يشتد
جلده ويتكاثف اكثر من اعضايه الباطنة لان الطفل في وقت ولادته
يكون اعضاه كلها لينة ورخوة وذلك لانه لم يلامس شي من الاجرام
الصلبة من خارج ولم يلامسه ايضا الهوا البارد فيجتمع جلده ويصلب
ويتكاثف ويصير من الصلابة في حد اكثر مما كان عليه واكثر
من ساير الاعضا واذا ولد فهو لا محالة مزمع بان يصيبه الحر والبرد
ويماس اجراما كثيرة اصلب منه فمن اجل ذلك ينبغي لنا ان نعد
لباسه الطبيعي ونهيئه هيئة فاضلة لكي يصبر على مصادفة هذه ويحتملها
ولا يالم منها سريعا وقد يكتفي من كان من الاطفال على الطبع بالملح
واما من احتاج منهم ان يذر عليه ورق الاس اليابس او شي مما شبه
ذلك فليس مزاجه بمحمود وقد اعترمت ان اصير كلامي في هذا
الوقت في الاطفال الذين هيئتهم فاضلة فاقول انه اولى الاطفال
اذا ما قمطوا على ما وصفت فليستعملوا اللبن والغذا والاستحمام

بالماء العذب وذلك لانهم يحتاجون ان يكون تدبيرهم كله رطبا من اجل
ان مزاجهم اكثر رطوبة من مزاج من هو في ساير الاسنان الباقية
وقد نفحص في هذا الموضع عن شي يظن انه اول ما يحتاج الى معرفته
في تدبير الاصحا وذلك ان قوما يظنون ان الطبايع الرطبة كلها محتاجة
الى ان تيبس كما ان الطبايع الباردة محتاجة الى ان تسخن واليابسة
الى ان ترطب والحارة ان تطفا وذلك لان كل ما جاوز الاعتدال ينمو
فيما يشبهه وينقص مما يضاده لان الضد شفا لما هو ضده وقد
كان ينبغي لهم ان لا يقرؤوا من كتاب بقراط هذا الموضع وحده ويذكر
ويذكرونه اعني ان الاضداد شفا اضدادها بل يقرؤون ايضا في
الموضع الذي يقول فيه ان التدبير الرطب كله نافع لمن به حمى ولا سيما
للصبيان ولمن كانت عادته ان يتدبر بمثل ذلك هذا التدبير فانا قد نرى ان
بقراط في هذا الموضع اذ ذكر هذه الثلثة واحدا في اثر الاخر
اعني المرض والسن والعادة يستدل من المرض على الضد ويستدل
من السن والعادة على الشبه وذلك ان الحمى لانها مرض حار يابس قد
تنفعها الاغذية الرطبة واما الصبيان فانهم ينتفعون بالاغذية
الرطبة منفعة عظيمة ليس لان الصبا مرض حدث بهم بل لانه طبيعة
فيهم فهم ينتفعون بما اشبه سنهم وكذلك العادات ايضا قد يضرها
استعمال الضد لانها تحدث في البدن طبيعة مكتسبة وقوله في ذلك
كله حسن لان الابدان التي هي على الطبع ينبغي ان تحفظ بنيتها الخاصية

لها واما الابدان المريضة فينبغي ان تنقل عن حالها الخارجة من الطبيعة
وتصير الى خلافها وانما تحفظ كل واحد من الاشيا ما كان شبيها
به وتغيره وتحيله ما كان ضده فليس ينبغي اذا ان تيبس ابدان الصبيان
لان رطوبتهم ليست خارجة عن الطبع مثل الرطوبة التي تكون في
البحوحة والزكام والنزلة الى الصدر والحبن بل ينبغي ان تدبرهم بما
يشبه طبيعتهم فترطبهم بالاستحمام بالماء العذب لان الما الذي فيه
طعم بعض الادوية فاهو كله ييبس البدن مثل ما الكبريت وما
القفر وما الشب وما البطرون ونجعل طعامهم وشرابهم ما كان في
مزاجه كثير الرطوبة جدا وقد نجد ان الطبيعة قد عنيت بغذاء الاطفال
واعدت لهم غذاء رطبا هو لبن الوالدة فلذلك صار افضل غذاء يغتذون
به لبن الام الا ان يعرض ان يكون رديا من قبل مرض ولا سيما الطفل
الحسن المزاج الذي قصدنا بكلامنا الساعة اليه فان افضل ما يغتذى
به لبن والدته وقد يشبه ان يكون بدن والدة هذا الطفل كله
ولبنها غير مذموم وغذاء الاطفال في وقت الحمل يكون من الدم
واللبن ايضا يتولد عن الدم اذا صار الى الثديين وتغير فيهما تغيرا
يسيرا فالاطفال اذا الذين يغتذون بلبن امهاتهم قد يغتذون
بغذاء اقرب من طبعهم وهم معتادونه وقد كانت الطبيعة مع انها
اعدت للاطفال غذاء صيرت فيهم ايضا اول كونهم قوى غريزية
يستعملونها فلذلك لو انك قصدت الى الطفل ساعة يولد فادخلت

في فيه طرف حلمة الثدي لوجدته يمتص اللبن ويرضعه ويبلعه بنشاط وسرور
عظيم ولو عرض للأطفال شيء يؤذيهم ويبكوا لكان أفضل علاجهم ودفع الأذى
عنهم إدخال طرف حلمة الثدي في أفواههم وقد نجد الحواضن يعرفن ثلثة
أصناف من العلاج يعالجن بها الصبيان عرفنها بالتجربة أحدها هذا
الذي ذكرناه الساعة وأما الصنفان الآخران فأحدهما الحركة اليسيرة
التي يحركنهم والآخر الغناء الذي يستعملنه أبدا فيسكرن به الأطفال
ويجررنهم إلى النوم وقد صح لنا من ذلك أنهم الموسيقى والرياضة ملائمتين
قريبين إلى الطبيعة والذي يمكنه أن يستعمل هاتين الصناعتين استعمالا
حسنا فإنه يؤدب بدنه ونفسه أدبا حسنا جدا فالحواضن أحق للصبيان
الحركة في المهد وعلى أيديهن وقد شرع لنا في هذا الموضع فحص
اضطراري جدا في اكتساب الصحة وذلك أن اسقلبيادس يدفع
الرياضة عيانا وكذلك هو اسسطراطس أيضا فإنه جزم وقضى
مثل الذي جزم عليه اسقلبيادس إلا أنه فعل ذلك أقل منه وأما سائر
الأطباء إلا القليل منهم فإنهم يمدحون الرياضة في جودة البنية وفي
اكتساب الصحة أيضا وأجناس الرياضة وأصناف الحركات الأول ثلثة
وذلك أنا نتحرك إما من ذاتنا وإما من غيرنا وإما من الأدوية على
أن هذا النوع من الحركة أعني حركة الأدوية ليس يصلح للأصحاء بتة
وأما الحركة التي تكون من غيرنا فمثل ركوب السفن والخيل والمراكب
ومثل الذي ذكرناه الساعة من الحركة في المهد والأسرة والأيدي

فالصبيان المولودون قريبا ليس بهم حاجة في وقتهم هذا إلى حركة صعبة
مثل الحركة التي تكون من ركوب السفن والمراكب وركض الخيل ⁘ وأما
الصبيان الذين قد بلغوا إلى السنة الثالثة والرابعة فيمكنهم أن يتحركوا
بحركة السفن وركوب الخيل فإذا صار الصبيان إلى السنة السابعة
فإنهم يحملون حركات أصعب من هذه حتى يعتادون الإحضار وركوب
الدواب وإنما يمكن الصبيان أن يتحركوا من قبل أنفسهم إذا اشتدوا
يحبون ولاسيما إذا اشتدوا يمشون وليس ينبغي أن يمشوا قبل الوقت
الذي يصلح لهم المشي فيه لأن لا تعوج أرجلهم ويفسد شكلها الطبيعي
وقد نعرف مما يوضح لنا الطبيعة في هذه القامة خاصة ملاومتها
الرياضة وذلك أنك لو حبست الصبي لم يتهيأ أن تمنعه من الإحضار
والطفر مثل الجوشة والعجاجيل لأن الطبيعة عنيت بأن صيرت في
كل الحيوان قوة تعينها بها على البقاء والصحة وأما أصحاب اسقلبيادس
فلأنهم لم يفهموا شيئا من هذه أخذوا لكثرة بطالتهم في تأليف حيل
يرومون أن يدلون بها على أن الرياضة لا منفعة فيها للصحة وسأرد
عليهم فيما أستأنف بما ينبغي وأني لم أقصد في هذا الوقت إلى
توبيخ حيل السوفسطائيين إنما قصدت أن أشرح ما ينفع لمعرفته
في الصحة وأنا راجع بكلامي إلى الصبيان الذين أبدانهم فاضلة الهيئة
وأخلاق أنفسهم أيضا غير مذمومة لأن الذين يكون حردهم أكثر
أو أقل مما ينبغي أو همهم أو أقل حسا أو بهم شرة أو شهوة أكثر مما ينبغي

يجب ان يكون مزاج اعضايهم التي بها يفعلون كل واحد مما ذكرت ليس
كما ينبغي وقد ذكرت هذا الباب بكلام طويل في كتاب ابقراط وافلاطن
واما هذا الصبي الذي قصدت بكلامي اليه فهو في كل شي فاضل ولسنا
اذا نحتاج ان نصلح شيا من اخلاق نفسه ولكن ينبغي ان نحفظها لان لا
تفسد وانما تحفظ كل شي بالاسباب التي هي من جنس ما تفسده واخلاق
النفس تفسد من السيره الرديه في الطعام والشراب والرياضه وما
يبصر من الاشيا وما يسمع وفي الموسيقى كلها فينبغي اذا ان يكون من
التمس صناعة حفظ الصحه مدربا في هذه كلها ولا نتوهمن ان اصلاح
اخلاق النفس انما هو من شان الفيلسوف وحده فان الفيلسوف
انما له من شانه في جمعه هي اكبر واشرف اعني من جهة صحة النفس
واما المتطبب فمن شانه اصلاح اخلاق النفس كيلا يصير البدن الى
المرض سريعا لان الحرد الزايل سريعا والدابر والبكا والغم والهم
المفرط والسهر التابع لهذه قد يولد حميات ويكون منها ابتدا
امراض كثيره كما ان خلاف ذلك اعني الثقل والوخامه وعطلة
الفكره وعدم الحرد قد يحدث تغيرا في اللون وقلة الاعتدال
اعني قضافة البدن وذلك لانها تضعف الحراره الطبيعيه لان اكثر
شي ينبغي ان نحفظ في حد الصحه هي الحراره الغريزيه فينا وانما نحفظ
بالرياضه المعتدله التي نرتاض بها البدن معا والنفس واما الحركات التي
هي غير معتدله في الشهوات والفكر والحرد فما كان منها اكثر من

الاعتدال فانه يصير البدن كثير المرار وما كان منها اقل من الاعتدال
فانه يصير البدن كثير البلغم كثير البرد ولذلك ينبغي الامزاج الحاره حميات
وساير الاوجاع الحاره وينبغي الامزاج البارده سدد في الكبد او في
بعض الاحشا الباقيه وصرع وسكته وساير الامراض الحادثه عن النوازل
وقد عالجنا خلقا كثيرا ممن كانوا مرضى منذ سنين كثيره من قبل اخلاق
النفس بان اصلحنا افراط حركاتهم عن الاعتدال والشاهد الكبير
على قولنا العظيم اسقليبيوس الذي امر ان نكتب لكثير ممن كان مرضه
من قبل اخلاق النفس قصايد ذوات الحان وخرافات مضحكه وان
يولف لهم الحان ملايمه لهم وانما فعل ذلك بمن تحرك في وقت الحرد
حركة صعبة اسخنت مزاج بدنه فوق ما ينبغي وامر كثيرا من الناس
سوى اوليك ان يستعملوا الصيد وركوب الخيل والمناضله بالسلاح
وفصل وبين مع ذلك اي نوع من انواع الصيد ينبغي ان يستعملونه اوليك
الذين امرهم بالتصيد واي نوع من السلاح ينبغي ان يتسلحوا اوليك الذين
امرهم بالرياضه بالسلاح وذلك لانه مع قصده الى انشا قوة الحرد وتحريكها
لانها كانت ضعيفه مهينه قصد الى تحديد قدر انشايها بذلك النوع
من الرياضه لانه ليس حركة قوة الحرد على الخنازير البريه او البيران
العاتيه او الذياب او شي من الحيوان ذوات الشجاعه والصعوبه مثل
حركتها على الارانب والظبا او شي من الحيوان ذوات الفزع والانحراف
ايضا بالسلاح الخفيف مثل حركتها بالسلاح الثقيل ولا بالاحضار السريع

مثل الحركة البطيئة ولا بالاحضار الذي يفعله الانسان وهو يريد ان يسبق
آخر مثل الاحضار الذي يفعله الانسان فيما بينه وبين نفسه وكذلك
ايضا قد تختلف حركة هذه القوة اختلافا كثيرا في ان يكون انسان
ينعر ويصيح بهم فيخرجهم بذلك ويدعوهم الى الحركة والتعب او يكونوا
تحركوا من غير ان يصيح بهم انسان وساقول في ذلك قولا تاما في المقالات
المستانفة واما الصبيان الصغار الذين مزاجهم فاضل الذين كلامنا
فيهم فانهم محتاجين الى عناية كثيرة كيلا يتحركون بشي من حركات النفس
على غير الاعتدال ولانهم بعد لم يستعملوا الكلام انما يدلون على اذاهم
ووجعهم بالبكا والصراخ والحرد والحركة المضطربة فلذلك ينبغي
لنا ان نخمن ونزكن الشي الذي يحتاجون اليه ونقدم على اعطايهم اياه
قبل ان يعظم غمهم فيول بانفسهم وابدانهم معا الى حركة صعبة
غير معتدلة وانما يبكون ويتحركون حركات ردية ويتلظون ويضطربون
اما من قبل شي يغير ابدانهم من خارج واما من قبل انهم يريدون البراز
او البول او الاكل او الشرب وربما عرض لهم ان يشتهون السخونة
اذا ما اذاهم البرد ويشتاقون الى البرودة اذا ما اذاهم الحر الصعب
وربما لم يصبروا على كثرة الدثار فيتاذون بذلك جدا ولا سيما
اذا ارادوا ان يتقلبون او يحركون ايديهم وارجلهم وكذلك
ايضا المكث في الهدو والسكون وقتا طويلا قد يوذيهم جدا
لان البدن لا يستريح الى شي مفرط بل هو محتاج ابدا الى الاعتدال

وليس المعتدل عند الناس كلهم واحد بل كل الاعتدال انما يكون بجهة
نسبة المضاف فلذلك ينبغي لمن يعنا بتربية الصبيان ان يخمن بالاستقصا
للشي المعتدل المحبوب عند الصبي ويقدم على دفعه اليه قبل ان يعظم
غمه ويوول بدنه ونفسه الى افراط الحركة وان اعظم غم الصبي من
غير ان يحس بذلك المعني باسره فينبغي له ان يروم علاج غمه بان يعطيه
من ساعته الشي الذي يشتهيه لينقطع بذلك اذاه وبان يحمله ويحركه
على الايدي ايضا وتسكينه بالغنا والالحان التي من عادة الحواضن
ان يستعملنها وقد حضرت انا مرة صبيا مكث يومه اجمع يبكي ويحنق
ويتلبط ويضطرب اضطرابا شديدا فوجدت السبب الذي كان
يوذيه وقد كان خفي عن حاضنته وذلك اني لما رايته ان ادني من الثدي
لم يسكن ولا ان جربت حاضنته هل يريد البراز او البول وان حملته
على يديها وحركته وغنت له لتنومه لم يكن يسكن ايضا نظرت في
ثيابه وفراشه ودثاره فرايته فيها وسخا كثيرا ورايته الصبي ايضا عليه
وسخ لم يستحم منذ حين فامرت ان يحمونه وينظفونه ويبدلون فراشه
وجميع ثيابه ويلبسونه ثيابا نظيفة فلما فعل به ذلك سكن من ساعته
وقر من الحركات المفرطة ونام من ساعته نوما لذيذا طويلا وقد يحتاج
في جودة الاذكان والتخمين فيما يوذي الصبي الى لطافة العقل
وسرعة الفهم ومع هذا ايضا يحتاج الى التدرب في معرفة الاشيا
التي بها يكون نشوه وتربيته فهذا كله احب ان يفعل بالصبي منذ

وقت ولادة الى السنة الثالثة وقبل ذلك ايضا ينبغي ان يغذا بغذاء جيدة
بطعام الداية وشرابها ونومها وجماعها وحركتها ليكون لبنها ابدا
جيد المزاج وانما يكون لبنها فاضل المزاج اذا كان دمها جيدا والدم
الجيد هو الذي لا تخالطه المرة الصفرا ولا المرة السودا ولا البلغم ولا
الرطوبة المائية وانما يتولد الدم الذي هذه صفته في الابدان التي تستعمل الرياضة
المعتدلة والاغذية التي كيموسها جيد وتستعمل في الوقت الذي ينبغي
ان تستعمل فيه وبالمقدار الجيد والاشربة التي تشرب في الوقت الذي يصلح
شربها فيه بقدر مقصد وساقول في ذلك كله في المقالات المستانفة
وانا آمر المرضعات ان يمتنعن من الجماع البتة وذلك ان حيضهن يتحرك
وينتشر اذا جامعهن الرجال فلا تبقى رايحة اللبن الطيبة على حالها
واكثر ذلك ربما حبلن ايضا وليس شي اردى للصبي المغتذي باللبن من
الحبل وذلك لان الجزو الجيد من الدم يفنا في وقت الحبل في غذا الطفل
المحمول وذلك انه لما كان له في ذاته ابتدا الحركة صار يغتذي بهذا
ويجذبه الى نفسه ابدا غذا ملا ومكاله لانه متصل بامه كاتصال الغرس
غير مفارق لها ليلا ولا نهارا ولذلك يصير دم الحامل في هذا الوقت
ويكون رديا في نفسه ومن اجل ذلك ينبغي الى المذنب ايضا لبن ردي
قليل ولذلك اشير بان يبدل للصبي مرضعة اخرى اذا حبلت مرضعته
الاولى وان تجرب لبنها وتمتحن امتحانا مستقصى في طعمه ومنظره
وراحته فان اللبن الجيد يكون لذيذ الطعم والرايحة ابيض اللون مستوى

ظ له وش

متوسطا فيما بين الرقة والثخن واما اللبن الردي فانه يكون اما غليظا
جبنيا واما رقيقا مائيا واما كمدا غير مستوي في قوامه ولونه واذا
ذاقه الانسان وجد في طعمه مرارة او ملوحة او طعما اخر غريبا
واللبن الذي هو على هذه الصفة يكون ايضا في رايحته غير لذيذ فهذه
الدلايل تستعمل في امتحان اللبن الردي واللبن الجيد لكن متى عرض حبل
او مرض في الرحم يدعوك ويضطرك الى ابدال الداية فتخيرت فيها
وامتحنت اللبن واخترته على حسبها وقد ينبغي ان يغذا الصبي اولا
باللبن وحده فاذا طلعت اسنانه القدام عودته ان يحتمل من الغذا
ما هو اكثر غلظا من اللبن كما ان النساء قد يفعلن ذلك على ما يعلمنه
من التجربة فيطعمن الصبي اولا خبزا ومن بعد ذلك تطعمنه الحبوب
واللحوم وغير ذلك من الانواع الباقية يمضغنها ويصيرنها في فم الصبي
وينبغي ان يمرخ بدن الصبي بالزيت العذب على ما قد يفعلنه اكثر
الحواضن مع انهن يصلحن الاعضا ويحسنها ولكن هذا الصبي الذي
كلامنا فيه لان هيئة بدنه فاضلة غير مذمومة ليس يحتاج حاضنته
ان تتعب في اصلاح اعضايه وهيئتها بل انما تحتاج ان تمرخه وتحممه
في كل يوم بقدر ما يمكنها وتفعل به ذلك وليس في بطنه
من اللبن شي لم ينهضم وذلك انا نتخوف ان يصير ذلك اللبن الى بدن
الصبي كله قبل ان ينهضم على ما ينبغي واكثر الخوف من ان تمرخ بطن
الصبي وهو مملو لبنا فيمتلي بدن الصبي غذا غير منهضم ويملا راسه

ايضا فضوله فلذلك ينبغي ان يعنا بان لا يغذون الصبيان لا قبل الاستحمام
بالحقيقة
ولا قبل التمريخ وانما يكون ذلك ان رحلت الحاضنه وطنتها في حفظ الوقت
الذي يتلوا النوم الكبير لان في هذا الوقت يكون البطن اكثر ردا للخالية
ويكون الغذا الذي فيه قد انهضم فان كانت العناية بالصبي على نحو ما قد
يفعلن اليوم بعض الحواضن اللواتي ربما جعلن للاستحمام والتمريخ وقتا واحدا
في اليوم وربما يفعلن ذلك مرارا كثيرة اذا كان لهن فراغ وجب ان يحضر
ذلك الصبيان اكثر مما ينفعهم وذلك ان الوقت الذي تفرده لهن في
جميع الازمنه ينتقل الى وقت اخر من اوقات النهار والليل واما
الصبيان الذين هم اكبر سنا ويمكن فيهم ان يقبلوا بالضرب والفزع
والتهدد والعظة فان لهم وقتين يصلحان لتمريخهم واستحمامهم
اما الوقت الاول وهو الجيد الفاضل فوقت يقظتهم من النوم بالغداه
اذا طلبوا الغذا من بعد اللعب بجسد ينبغي لك ان يصعب عليهم لكي تعد
ابدانهم للصحه وجوده البنيه وتعد انفسهم لسرعه الطاعه والحيا
بان يقول لهم اني لا اطعمكم شيا دون ان تكونوا مسرعين الى طاعتنا
في جميع ما نريد ان نفعل من التمريخ والاستحمام فهذا هو الوقت
يفعلونه
الاول الجيد للتمريخ والاستحمام فان عرض للذي يربي الصبي شغل
فينبغي ان يطعمه من الخبز شيا يسيرا وياذن له في اللعب ما شا فاذا
طلب الغذا اتاه به حينئذ يمرخه ويحمه وليس ينبغي ان ياذن له في شرب
شي قبل الاستحمام بعد طعامه لانه ان فعل ذلك صار جميع ما في

البطن الى البدن كله بغته وينبغي ان يحذر مثل هذا الفعل في الابدان الصحيحه
صحه غير مذمومه لان الابدان التي تحتاج الى الطعام قبل الاستحمام مذمومه
في هيئاتها وامزاجها ونحن مزمعين ان نخلص الكلام فيها في المقالات
المستانفه واما الان فينبغي ان نعمل على انا نريد ان ندبر صبيا بدنه
فاضل الهيئه لنبقا لنا على هيئته الفاضله فينبغي ان نحمه قبل ان يغذوه فان
اتفق منشا هذا الصبي في موضع ليس فيه حمام فاني لا احسب من يسكن في
ذلك الموضع يقرا في هذا الكتاب وقد يستعمل الحواضن في مثل هذه
طاله
الجفار
المواضع الاستحمام في الجفان والقصرات منذ وقت ولاده الصبي الى
السنه الثانيه او الثالثه فاذا جاوزوا الصبيان هذا الحد فانهن وان لم
يفعلن ذلك بهم في كل يوم فقد يفعلنه في الثلثه الايام والاربعه
له
يريد الرمان
نبرده
الايام مره وان لم ينفعهم الرمان فان لهم بحيرات وانهار يستحمون فيها
تقوم لهم مقام الحمام عندنا وعند بلاد اهل جرمانيا على هذا النحو
يربون الصبيان واما نحن الان فليس تدبيرنا لاهل جرمانيا ولا لغيرهم من
جفاه العجم ولا هم باولى منا بذلك من الذياب والاسد وخنازير البر
وساير السبع بل لليونانيين ولمن كان يتشبه باليونانيين ويطلب
ادابهم وان كان من العجم ممن قد ابرزاه من الناس الذين عندنا يصبر ان يلقى
ولده ساعه يولد وهو حار في جريه الانهار ليمتحن قوه طبيعته كما
قال اهل جرمانيا ويصلب بدنه ثم يغمسه في الما البارد كما يفعل
ذلك بالحديده الذي يدخل النار فان صبر ولم يولمه ذلك شيا استدل

على قوة طبيعته واكتسب من ملاقاة الماء البارد قوة وقد يعلم انه ان قهر
البرودة الخارجة حرارته الغريزية ومات لا محالة من ساعته وليس ذلك بمجهول
عند احد من الناس فمن يراه ممن له عقل وليس هو بسقلبي جافي يقبل ان يجرب
انه يصل بهذه التجربة التي خطاها هو الموت مع انه ليس يلزم من ان ينتفع
بتجربته في شيء وذلك لان الحمار وغيره من الحيوان غير الناطق ينتفع بان يكون
له جلد على هذه الصلابة والكثافة ليمكنه الصبر على البرد واما الانسان
الذي هو حيوان ناطق فما الذي نراه ينتفع بهذا الفعل لانه ان قال قايل
ان الجلد الكثيف الصلب ينفع في الصحة وقال ذلك قولاً مرسلاً لم يكن قوله
بمستقيم لانه اذ كانت الالام العارضة لابدان الحيوان على ضربين احدهما
من قبل الاسباب الخارجة والاخر من قبل الاسباب الداخلة فان الذي
يكون جلده رخواً متخلخلاً يكون اسرع الماً من قبل الاسباب الخارجة
والذي يكون بدنه صلباً كثيفاً يكون بالم سريعاً من الاسباب
الداخلة ومن اجل ذلك لما اخذ بقراط في التعليم على المنافع والمضار
التي تعرض لنا من قبل الطعام مع اشيا اخر كثيرة وقال ايضا ان الذين
تكثر معونة تحلل ابدانهم على التحليل هم اصح ابدانا والذين تقل معونة
تحلل ابدانهم على التحليل هم اكثر مرضاً فالحزم اذا في الحذر من كلي
الافراطين وان لا يصلب الجلد حتى يمنعه ذلك من جودة التحلل ولا يلينه
حتى يصير مسرعاً في قبوله الالم من كل سبب يعرض له من خارج وعلى هذه
الصفة ان يطبع البدن وقد كان قصدنا بالكلام الى صبي متوسط

له
بقراط في هذا القول
انما يعني المتخلخلي الابدان
الى المتكاثفين في قوله
ان المتخلخلين اصح ابدانا

١٦

فيما بين الافراطات كلها فينبغي اذا ان يدبره حتى يحفظ هيئته الفاضلة
ابدا وانما يحفظ في العامة الاولى بالغذاء باللبن والاستحمام بالماء العذب
الفاتر حتى اذا ما بقي بدنه لينا الى مدة طويلة من الزمان ازداد في نشوه
ونمائه زيادة كثيرة ومن بعد ذلك اذا بلغ الى الوقت الذي يختلف
فيه الى المعلم فليس يضطر الى ان يستعمل الاستحمام الدايم بل يكفيه
ان يتعلم المناضلة وان يتعب قبل الطعام في الصراع تعباً معتدلاً و
يمكث اكثر ذلك بلا استحمام واما التعب المفرط مثل الذي يضطر
بعض الرياضة الصبيان ان يصبروا له البتة فليس بمحمود اصلا وذلك انه
يمنع البدن من النماء لمكان اليبس العارض في غير وقته وان كان قد يحدث
للطبيعة حمية وحركة كثيرة في نمائهم واما الشراب فليس ينبغي ان
يذوقه الصبي الذي مزاجه على هذه الصفة دون ان يأتي عليه زمان كثير
وذلك لان الشراب اذا شرب رطب البدن واسخنه وملأ الراس من كان
مزاجه حاراً رطباً مثل مزاج الصبيان الذين هم على هذه الصفة بخاراً
وليس ينبغي ان تملأ روسهم ولا يرطبون ولا يسخنون اكثر مما ينبغي
وذلك لان الرطوبة والحرارة قاهرتين فيهم في حد لو زاد انسان على
واحدة منهما وزنها لصار الى غير الاعتدال والافراط كله
مكروه واكثر ما يكره من الافراط ما كانت مضرته شاملة للبدن
والنفس ولذلك صار الشراب لا ينفع المدركين ايضا من الصبيان اذا
افرطوا في شربه لانه يخرجهم الى افراط الحرد والخنا الفاحش ويفسد

٢٦
طعامه

ذكرا النفس المتقى المستقيم ويجعله كليلا كدرا ولكن قد ينفع هولا شرب
الشراب من جهه انه يعد لهم وينقص من ابدانهم فضول المره ويذهب
اليبس العارض في الات البدن من قبل التعب الكبير وربما نفعهم الشراب
من جهه مزاج سنهم بان يرطب ويغدوا كلما قد افرط عليه اليبس وسكر
جدا كيموس المره الصفرا ويخرجه من البدن بالعرق والبول واما الصبيان
فلان بدانهم ليس يجتمع فيها مثل هذا الكيموس ومزاجهم في الطبع
رطب جدا فليست بهم حاجه الى شي من هذه المنافع التي يفعلها الشراب
وانما يكتسبون منه مضرة فلذلك ليس احد ممن يعقل يامر الصبيان
باستعمال الشراب اذ كان لا ينفعهم بل يكتسبون منه مضرة كبيرة
واما شرب الما البارد فاني ليس امر الصبيان ان يمتنعون منه امتناعا
باتا كما يفعل ذلك بعض الناس ولكن اذن لهم في استعماله بعد الطعام
وفي الازمنه المفرطه في الحر اذا دعتهم انفسهم الى شربه وامرهم
ان يستعملون ان امكنهم الما الذي يستقى من العيون من ساعته وليس يخالطه
شي من الكيفيات الرديه فان لم يتفق لهم ما على هذه الصفه فليستعملوا
الما الذي يتفق لهم ولكن ينبغي ان يحذروا مياه البحيرات الكدره المنتنه
المالحه وفي الجمله قد ينبغي ان يحذر من الما كلما ظهر فيه طعم بتة لان
الما ينبغي ان يكون معرا من جميع الكيفيات في طعمه ورايحته فانه
اذا كان على هذه الصفه كان عذب الشرب خالص الصفا فان كان
الما يجتمع مع هذه الخصال ان يكون سريع الانحدار من البطن فليس ينبغي

ان يطلب اخر اجود منه فان كان الما صافيا نقيا ولم يكن عذب المشرب
وكان الحداره بطيا وانه في البطن من الرداه وانا امر ان يحذر ما كانت
هذه صفته من الما اذا كان باردا ولا امر ان يستعمل وهو حار واجود
الحزم ان يكون استعمالنا لمثل هذا الما على هذه الصفه ونعرفه فلنعلم
ان الما الذي يخرج من العيون المستقبله للشمال وخروجه من الصخر وهو
مايل عن الشمس يقبل كله بطي الانحدار وهذا الما ايضا يبطي في السخونه
والبرد واما الما الذي يخرج من العيون المستقبله للمشرق وخروجه من
عيون صغار او من ارض ترابيه نقيه وهو مسرع في قبول السخونه والبرد
فينبغي ان نعلم انه صالح موافق لجميع الاسنان وذلك انه ليس كما ينبغي لكل
واحد من الناس ان يستعمل من الاشربه والاطعمه والرياضه واليقظه
والنوم والجماع غير الذي يستعمله الاخر كذلك ينبغي ان يفعل في الما
ايضا بل ينبغي ان يستعمل هذا الما الذي وصفناه بالجوده الصبي والفتى والشيخ
كما ان الهوا الجيد صالح موافق لجميع الناس ان يستنشقونه والهوا
الجيد عندي هو الذي يكون جيد النقا والصفا وانما يكون على هذه
الصفه اذا لم يتكدر من البخار المتصاعد من البحيرات والما المجتمع في
الحفر والاجام ولا من الخنادق التي تولد بخارا مميتا مثل الذي عند
اباد افولس وفارما ومواضع اخر كبيره من الارض وكذلك
ايضا الهوا الذي يتكدر من مجاري مدينه عظيمه ومن عسكر
كبير الجمع هو ردي والهوا ايضا الذي ينجسه عفونه حيوان او

التجربه فان الحس
بعض الناس يستدل
على قوه الما الذي
على هذه

بقول او حبوب او رجيع هو ردي وكذلك ايضا الهوا الذي يتكدر من قبل
نهر او بحيرة ماؤها قائم ليس هو جيد والهوا ايضا الذي في المواضع الغائرة
اذا كانت تحيط به جبال شاهقة من كل جانب حتى لا تهب فيه فهو ردي
وذلك لانه مختنق عفن يشبه ما اختزن في البيوت مجتمع عليه الكرج من قبل
العفن وعدم انتفاس فهذه الضروب كلها من الهوا ضارة لجميع الاسنان
واما اختلاف الهوا في الحر والبرد واليبس والرطوبة فانه ليس يوافق
الناس كلهم من جهة واحدة وذلك لان الابدان المعتدلة يوافقها
الهوا المعتدل والابدان التي يفرط فيها بعض الكيفيات ينتفع جدا
بالهوا المضاد لها فالهوا البارد ينتفع من كانت مفرطة فيه كيفية
الحرارة والهوا الحار ينتفع من افرطت عليه كيفية البرد ومن افرطت
عليه الرطوبة نفعه الهوا اليابس ومن افرط فيه اليبس فانه ينتفع بالهوا
الذي فيه من الرطوبة مقدار ما جاوز هو الاعتدال في اليبس وقد يكتفي
بمعرفة هذا في هذا الكلام وساذكر فيما يستانف من المقالات
كيف يمكن اصلاح الضرر الحادث عن الما الردي وعن الهوا الردي
واما الان فقد رايت ان انصب هيئة البدن الفاضلة شبيه قانون
ومثال ومقصد وانحو اليها بالتدبير الفاضل واما اختلاف الابدان
المضرورة في بعض حالاتها واختلاف تدبيرها فساصفه في المقالات
المستانفة واعطف الساعة بالقول في صفة الصبي الفاضل الهيئة
فاصف تدبيره في السبوع الاول من سنه الى السبوع الثاني واوضح

كما ان الهوا الخالص الصافي نافع لجميع الاسنان

له يريد من سبع سنين الى اربعة عشر سنة

١٨

صفة مزاجه وما يحتاج اليه من التدبير فاقول ان مزاج هذه القامة على ما
برهنت في كتاب الامزاج حار مثل مزاج القامة الماضية وليس هو رطب مثل
ذلك وذلك لان الحيوان منذ وقت كونه انما يزداد ابدا يبسا وليس زيادته في
الحر والبرد في جميع الاسنان على حال واحدة لان الابدان الفاضلة الهيئة يبقى
فيها الحرارة متساوية على نحو واحد الى منتهاها واما الابدان الفاضلة التي
هي اكثر رطوبة واكثر برودة من الابدان الفاضلة فان الحرارة فيها يكون
متزايدة وليس كلامنا الساعة في هذه الابدان فاما البدن الفاضل الهيئة
فينبغي ان يحفظ بالتدبير الذي قدمت ذكره الى السنة الرابع عشرة ويراض
رياضة معتدلة لا يحمل عليه فيها لكنما لا يمنعه ذلك من النما ويكون
استحمامه بالحار لا بالما البارد وذلك لان البارد يوذيه ولا يحتمله ويهيا
نفسه ايضا ويصلح في هذه القامة بالتعاليم الاخلاقية الورعة المصلحة
للنفس فانك اذا فعلت ذلك هيات بفعالك عدة عظيمة لما تريد فعله
بالبدن من القامة التي تتلوا هذه باصلاحك النفس وتصييرك اياها بسرعة
القبول ومن بعد السبوع الثاني الى السبوع الثالث ان كان عزمك فيه
ان تصيره الى الغاية في جودة البنية واردت ان تجعله جلوازا ضابطا
او باطشا او مناضلا او اردت ان تفيده صنفا من اصناف الشدة
فينبغي ان يكون عنايتك باصلاح النفس بالاخلاق التي تعود الى المعرفة والحكمة
اقل لان الاخلاق ينبغي ان يجد اصلاحها في هذه القامة خاصة
ان كان قصدك في البدن ان تقوى اعضاؤه وتصحح فقط وكنت حريصا

له يريد منتهاها النما

على رتبه نطق النفس وليست بك حاجه الى تدبير مثل التدبير الاول وقد تجد
نوعا ثالثا من انواع السيره ونوعا رابعا اما النوع الثالث فسيره من هو ممنوع
بان يقبل على صناعات العمل بالايدى اما صناعه فيها للبدن رياضه واما
صناعه لا يروض البدن واما النوع الرابع فسيره الذين هم ممنوعين ان يفعلوا
الا رصين او يسافرون او يفعلون شيا مما تشبه هذه ولذلك فيما احسب
صار احصا عدد انواع السيره كلها صعب وصناعه حفظ الصحه قد
يعمّ للناس كلهم ان يرشدهم الى التدبير الذى يحفظ صحتهم اما الخاص
بكل واحد على حدته واما العام الذى يشمل الناس كلهم واما الذى
بعضه خاص وبعضه عام وليس يمكن ان ياتى على صفتها معا الا انا نفعل
اولا كيف يمكن ان يمتد عمر الانسان زمانا طويلا ويكون فى عمره
كله دايم الصحه اذا كان مجتنبا للاعمال الاضطراريه كلها وكانت
هيئته بدنه فقط ثم نصف من بعد كيف يمكن ذلك مع الاشتغال
بعض الصناعات او الاعمال او خدمه البدن العاميه او الخاصيه
وما اشبه ذلك من الاشغال الاضطراريه وليس يمكن ان يكون كلامنا
بيّنا بقدر الانسان على حفظه سريعا ويكون نسقه على جهه
الجمله الا بهذا الترتيب الذى ذكرته وانا راجع الى قصدى
الاول فاوضح كيف يقدر الانسان الذى هيئته فاضله اذا خلى نفسه
عن جميع ما فى العالم مما يتعاطاه العامه وكان مطلبه وقصده
الصحه والبقا ان لا يمرض ما امكن ذلك ولا يموت دون عمر طويل لانّا

لـه
تريدنا الاضطراريه
التى لا ملك منها
امر نفسه

لا نقدر ان نجعل المكون غير فاسد وان كان قد رام ذلك بحق فلاسفا
واراد ان يشرح ذلك ويبرهن عليه فى كتاب له عجيب يعلم فيه الطريق
الى النجاه من الموت فامّا ان نجعل بدن الحيوان يعيش عمرا طويلا فانه ممكن
ولا سيّما فيمن كانت هيئته فاضله لان كثيرا من الابدان يكون منذ اولها
رديه الهيئه ولا يمكن فيها البقا ستين سنه ولو كان المدبر لها اسقليبيوس
وليس كلامنا الساعه فى الابدان التى هذه صفتها فانى راجع ايضا الى
البدن الفاضل الهيئه فنردّ ما برهنّا عليه انفا من انا مضطرين الى الاكل
والشرب من اجل ان ابداننا قد يتحلل منها ويفنا شى دايم ولانا ناكل
ونشرب يجب علينا ايضا ان نعنا بتفريغ الفضول ولان انواع الفضول
كثيره وذلك ان منها ما هى فضول الطعام المنهضم فى البطن ومنها
فضول الغذا المنطبخ فى الكبد والاوراد والعروق ومنها فضول
الغذا المستحيل فى كل واحد من الاعضا قد يسعى ان يكون لكل واحد
منها نوع من الافراغ ملاوم كما قد نجد الطبيعه فعلت ذلك منذ
اولا انها اعدت للبدن الات كثيره منها ما يميز الفضول ويميزها
ومنها ما يوديها ومنها ما يجمعها ومنها ما ينفضها ويخرجها وقد
وصفناها كلها بكلام طويل فى كتاب القوى الطبيعيه وفى كتاب
منافع الاعضا فيجعل ذلك لكلامنا هذا اصلا ثم نقول ان الفضله
الاولى تنفصل وتمر فى الامعا كلها اولا فاولا حتى تصير الى التجويف
الكبير الذى فى المعا المستقيم وعلى طرف هذا المعا عضل يمنع هذه

منذ اول
لا انقضا

الفضله ويجتمعها داخلاً ويحول بينها وبين الخروج في غير الوقت الذي ينبغي
فاذا اجتمعت جسنا وتاذ بها الانسان اطلقتها العضل حتى يندفع ويصير
الى خارج وقد يعين في سرعة خروجها العضل الذي فوق البطن وعضل
الصدر واما الفضول التي في الكبد فواحده منها شبيه في الدم الرغوه
العاليه فوق الشراب والاخرى شبيه في الدم الثفل الراسب اسفل
الشراب فالاولى من هاتين الفضلتين يجتذبها المثانه الموضوعه فوق
الكبد اعني المراره والثانيه منها يجتذبها الطحال فاذا اجتمعتا
هاتين الفضلتين في هذين العضوين استنقصنا منهما فيصير الفضله الاولى
الى اسفل الامعا الدقيقه والثانيه تصير الى البطن ثم يمران جميعا مع
فضله الطعام في الامعا كلها حتى يصير الى خارج واما الفضله التي في
العروق والاورده فشبيه في طبيعتها المائيه التي ينفصل من اللبن اذا
جمد والكليتين تنقي هذه الفضله وتجتذبها اليهما ثم يسرحها الى المثانه
فيجمع في المثانه اجتماع شبيه باجتماع الفضله اليابسه التي ذكرت
قريبا انها تجتمع في المعا المستقيم وعلى فم المثانه كما يدور عضله
يمسكها ويسدها سدا حتى لا يسيل منها شي الى خارج فاذا كثرت هذه
الفضله جدا واذنت الحيوان نحيت العضله عن مجرسها وارخت نفسها
وتدفع المثانه حينئذ كلما فيها من هذه الفضله ويعينها على العضل
الذي فوق البطن على سرعة الدفع كما يعين على سرعة دفع الفضله
اليابسه واما الجنس الاخر من الفضول فانه يتولد في كل واحد من الاعضا

عن الكيموس الذي يغذوه وبعضها شبيه بنقيه قد انهضم على النصف
ولم يمكن فيها ان تشبه بالعضو المغتذي وبعضها كان شبيه مركب
يودي الغذا وقد استحيل مععفنه وهو رطوبه لطيفه شبيهه بالمائيه
التي قد مر ذكرها وقلنا انها تصير من العروق والاورده الى المثانه
وليس لهذه الفضله مخرج مفرز من الطبيعه وانما تنقص بنفوذها في الاعضا
الاجسام اللحميه التي تنفتح وتتسع من حميتها ولا سيما اذا اندفعت
من روح يحرك بغته بحميه وقد تنقص ايضا من المسام الصغار التي البدن
والجلد كله منها مملوا وانا ذاكر كون هذه في كتاب الامزاج فمن
هذه الفضول اما اللطيفه منها فانها تنقص سريعا اذا ما انحلت من الحراره
الغريزيه وصارت بخارا ثم صارت من الحركه الحادثه بغته رطوبه منصبه
ويقال لما كان من الفضول انفاضه على هذه الصفه عرق واما الاخرى
فلانه لا اسم لها من اجل ان معرفتها فاتت كثير من الاولين لمكان فوتها
الحس للطافتها فان الذين ادركوها بالفكر سموها تحللا خفيا وفي هذا
التحلل الخفي قد يتحلل بعض الفضله الغليظه التي تحتاج الى حراره قويه لتحللها
وحميه تزعجها وتدفعها فانه ان لم يتفق ذلك لم يومن عليها ان تبقى في
الجلد ولا تبلغ الى خارجه ومن هذه الفضله يكون الشعر والوسخ الذي
يجتمع على الجلد على ما قد برهنا فقد ابنت على الجمل الاضطراريه من تولد
الفضول كلها واستفراغها الا اليسير منها وقد اوضحت ذلك في
الكتب التي ذكرتها قريبا واما الان فنجعلها اصلا لكلامنا هذا ونقول

حاشيه
يريد ان البخار اذا انحلل
قليلا ونفذ في البدن
لم يصر رطوبه منصبه
فاذا انحلل واندفع
بغته صار رطوبه
منصبه ٥

من اجل انه ينبغي ان يستفرغ هذه الفضول لرداءة كيفياتها واركان
استقلساديس لايشاء ذلك فقد ينبغي اولا ان يعرف الاسباب المانعة لها وبعد
ذلك ان يحذر المصير اليها فان صرنا اليها فينبغي ان يحتال في اصلاح اساءتنا
وخطائنا سريعا وانما يمكنا الحذر من هذه الاسباب ان يكن علمنا متى يكون
واما اصلاح الخطاء والغلط الحادث فيحتاج الى صناعة اخرى فنصف اولا
من اي اسباب يحتبس كل واحد من هذه الفضول ثم نتبع ذلك بان كيف يمكنا
اذا احتبست ان نطلقها ونخرجها فنقول ان الفضلة التي في البطن تحتبس اما
من قبل الاطعمة والاشربة واما من قبل البطن والامعاء واحتباسها من قبل
الاطعمة والاشربة يكون اما من قبل كيفياتها واما من قبل كمياتها واما
من قبل ترتيبها واما من قبل نحو استعمالها وتحتبس من قبل كيفيات الاطعمة
اذا كانت قباضة او عفصة او يابسة في طبعها ومن قبل كمياتها اذا
اقل مما ينبغي ومن قبل ترتيبها اذا استعمل منها اولا ما كان يابسا
قباضا ومن بعد ذلك ما كان رطبا دسما حلوا ومن قبل نحو استعمالها
اذا كان الانسان الذي يتناول غذاءه في مرتين او ثلثة يجعله كله في مرة
واحدة واما احتباس الفضول من قبل البطن والامعاء فيكون اما من قبل
طبعها واما من قبل آفة عارضة فيها والاسباب التي من قبل طبعها
لانها من هيئات البدن الرديه فقد ينبغي ان نترك ذكرها حتى نصير الى الكلام
في الهيئات الرديه واما ها هنا فينبغي ان نذكر الافات العرضية الحادثة
في البطن قريبا وهي كلها من جنس الامزاج الرديه فمنها اربعة بسيطة

اعني الحرارة والبرودة واليبوسة والرطوبة ومنها اربعة مركبة اعني
الحرارة مع اليبس والحرارة مع الرطوبة والبرودة مع اليبس والبرودة مع
الرطوبة وانما تحدث هذه الامزاج الرديه افة اذا افرطت قوة كيفيتها حتى تضعف
القوة الدافعة التي في البطن وحده او التي في الامعاء الدقاق او التي في الامعاء
الغلاظ اما قواها كلها الدافعة واما قوة بعضها وهذه الامزاج الرديه
تكون اما من قبل الاشيا التي تصير الى داخل البدن واما من قبل الاشيا
التي يصادف البدن من خارج اما الاشيا الصائرة الى داخل البدن فمثل
الطعام والشراب الذي يكون فيه قوة بينة من قواة الدواء فيكون
يسخنها او يبردها او ييبسها او يرطبها او يسخن وييبس او يبرد وييبس او يفعل
بواحدة من الارواح النافذة واما الاشيا التي يصادف البدن من خارج
فمنها الهواء المحيط بنا اذا كان يسخن او يرطب او يبرد او ييبس او يفعل
تركيب هذه على غير الاعتدال ومنها الاستحمام بالمياه التي فيها بعض هذه
القوى ومنها التمرخ بالدهن وفي جملة القول كلما ماس البطن من خارج
مما يمكن فيه ان يسخن او يبرد او ييبس او يرطب على غير الاعتدال فهذه
كلها الاسباب التي تحبس البطن واما فضلة المرة فانها تحتبس اما من قبل
ضعف القوة الدافعة لها واما من قبل ضيق الالات المؤدية والنافذة
لها وضعف المرارة كلها وضعف فمها الذي يلي الكبد وثقبها التي
تصب الى الامعاء تكون من رداءة مزاج حادث حتى التي قلنا انها
تضر بقوة البطن الدافعة وقوة الامعاء واما الضيق فيكون اما من قبل

في ثقل السحق
من سوء مزاج
حادث ٥

ورم حار واما من قبل ورم صلب واما من قبل سدة واما من قبل ضغط
ما حول المرارة لها واما من قبل انضمام افواهها والضغط ايضا الحادث مما
حولها من الاعضا يكون من قبل كثرة ما يحتقن في هذه الاعضا بافراط او من
قبل ورم حارا ومن قبل ورم صلب وكذلك ايضا انسداد افواهها يكون
اما من قبل بعض هذه واما من قبل اليبس واسباب اليبس هي الاشيا التي تقبض
جدا والاشيا التي تسخن وتيبس معًا واما الاشيا التي تقبض فانها تحدث اليبس
بما تعصر من الرطوبة وتجمع وتشد واما الاشيا التي تسخن فانها تحدث اليبس
بتحليلها واما الورم الحار والورم الصلب فهما مرضين ظاهرين ومن اجل
ذلك سقطا من صناعة حفظ الصحة وسأذكرهما في الموضع الذي ينبغي
وقد يعرض في بعض الاوقات ان تحتبس فضلة المرة السودا اذا كان الطحال
سببها بالمرارة وكان العرق الذي بينه من الكبد سببها بالاب فضلة
المرة الصفرا والعرق الذي يجي منه الى البطن سببها بالمجرى الذي يصب الى
الامعا مرة صفرا واما فضلة غذا كل واحد من الاعضا البدن فانها
تحتبس وتحصر لكثرتها ولغلظها وللزوجتها ولضعف الحرارة التي تحلها
ولضيق مجاريها اما كثرتها وغلظها ولزوجتها فيكون من قبل طبايع
الاطعمة والاشربة او من قبل ضعف حادث في قوة العضو الهاضمة
واما ضعف الحرارة التي تحلها فيتولد عن ترك الرياضة واما ضيق مجاريها
فيكون ايضا من قبل ورم صلب او ورم حار او سدة او ضغط او التحام
وقد ذكرنا تولد كل واحدة من هذه قريبا ومن الاعضا ما لها في

الطبع مع هذه المجاري مجاري اخر ظاهرة بينة للحس مثل الدماغ والعين وانما
تفعل ذلك الطبيعة اما لشرف العضو واما للخلوص فعله واما لكثافة الاجرام
التي حوله فالدماغ لانه مسكن النفس الناطقة ويحيط به عظام صم كثيفة
صار تدفع وتنقي فضوله في مجاري كبيرة كبار اولها التي تصير الى الانف
والحنك والثانية التي تصير الى الاذن والثالثة خياطات الهامة وقد يسيل
منه الى العين ايضا شي كثير واما العين فليس لشرفها احتاجت الى ثقب بل
لانها احتاجت ان تكون خالصة الصفا والنقا لتكون فعلها خالصا ولذلك
صارت جميع الفضول التي تتولد فيها تستفرغ في ثقب محسوسة تنفذ
الى الانف والاجفان فقد ابنت على ما اردته من شرح اسباب الفضول
والاتها فينبغي الان ان اقول كيف تفرغ وتنقص اذا احتبست وابدا ايضا
من فضلة البطن واقول ان الطريق العام في هذه كلها هو القصد الى
السبب الفاعل للالم بما هو ضده واما على الانفراد فينبغي ان كان احتباس
البطن من قبل قلة الطعام والشراب الذي تناوله الانسان ان نعطيه
شرابًا وطعامًا كثيرًا رطبًا وان كان الاحتباس من قبل انه تناول
اشيا كثيرة اليبس فليس ينبغي ان نعطيه اشيا كثيرة بل اشيا كثيرة
الرطوبة وان كان تناول اشيا قابضة عفصة فنعطيه اشيا حلوة دسمة
تلينها وان كان استعمل ترتيب الاطعمة والاشربة على غير ما ينبغي فينبغي ان
نصلح الترتيب وان كان تناولهما في مرة واحدة وكان ينبغي ان يتناولهما
في مرتين فينبغي ان لا نقتصر على اعطايه اياهما في مرتين بل يفعل ذلك مرات

كسه وكذلك ينبغي ايضا ان نعالج رداءة الامزاج العارضة حديثا باضدادها
وان كان البطن قد يبس نرطبه وان كان برد سخنه وكذلك نفكر في جميع
الكيفيات وقد ذكرنا الاشيا التي تفعل هذه في كتب عملناها في الادويه
فان احتبست المره الصفرا وكان ذلك من قبل شدة فينبغي ان نستعمل التدبير
الملطف وقد ذكرت الاشيا الملطفه في مقالة تامه مفرده وان كان سبب
احتباسها من قبل ضغط يحدث عن امتلاء للاعضا الملامسه لمجاري المرة
فوق الاعتدال وكان ضغط هذه الاعضا للمجاري من قبل غلظ الاخلاط التي
فيها فينبغي ان نستعمل التدابير الملطفه وان كانت تفعل ذلك لكثرة الاخلاط
فيها فينبغي ان نستعمل التفريغ وان كان الضغط من قبل ورم حار او ورم
صلب بان يكون في الاعضا المجاوره لمجاري المره فالكلام في ذلك خارج
عن صناعة حفظ الصحة وان كان احتباس المرة من قبل رداءة مزاج عرض
حديثا فاضعف قوى المراره وقوى مجاريها فينبغي ان يوصل اليها كيفية
مفرطه في خلاف ذلك المزاج الردي وكذلك ايضا ينبغي ان نعالج انضمام
افواه المراره بان نامر من عرض له ذلك من اشيا قابضه بالاشيا الحلوه
الدسمه ونامر من عرض له ذلك من قبل الاشيا المسخنه الميبسه بالاشيا
المبرده المرطبه وسياتي فيما نستانف على ذكر الاطعمه التي على هذه الصفه
كلها وعلى هذا النحو ايضا يفرغ الجنس الثالث من اجناس الفضول اذا احتبس
وهو الجنس الذي قلنا انه يكون في كل واحد من الاعضا فان كانت افواه
المسام منسدة فينبغي ان نفتحها بالاشيا المخالفه للاشيا التي عنها انسدت

فنقصد الى التكاثف العارض من الاسباب المبرده بالاشيا التي تسخن كما نفعل
ذلك اذا كان التكاثف من برد الهوا المفرط والى التكاثف الحادث عن
الحر واليبس والسمايم والاحتراق من الشمس بالاشيا التي تبرد وترطب وعلى
هذه الجهه ان كان التكاثف من قبل اشيا قابضه مثل ما الشب فينبغي ان نعالجه
بالدلك اللين بالدهن وبالاستحمام بالمياه العذبه وان كان انسداد الثقب
من قبل غلظ الفضول او من قبل كثرتها او من قبل لزوجتها فالتدبير الملطف
نافع لجميع هؤلاء واستعمال الادويه التي تقطع وتسخن اما التدبير الملطف
فان يوصل الاشيا الملطفه الى داخل البدن واما الادويه التي تقطع وتسخن
فتوضع من خارجه وقد تسبق الرياضة لهذه كلها في المنفعه وذلك
ان الرياضه يمكن فيها حل الفضول ونفضها من المسام وهي اظهر منفعه
وافضل من الاغذيه الملطفه والادويه المسخنه وذلك لان الادويه
الحاره الملطفه قد تفيد دقة الاعضا الصلبه ونقصان اللحم واما
الرياضه فانها تحلل الفضول من غير ان تضر بالبدن وتحدث للالات
شدة وقوة بانتشار الحراره فيها ولان اعضا البدن تحتك بعضها
ببعض فتصلب وتصير عسرة في قبول الالام وليس من رايي ان اصف
في هذا الوقت متى ينبغي للانسان ان يروض بدنه وكم ينبغي ان يكون
مقدار الرياضه واية الكيفيات اصلح في كل واحد من الافعال
الجزويه ولا اصف ايضا وقت الطعام وقدره وترتيبه وكيفيته
ولا اذكر الاطعمه والاشربه الملطفه ولا الادويه التي تجلب

للابدان بكمياتها وذلك انى لم اتكلم بعد في منفعة واحد من هذه على حدته
لانى اكتفيت ان اقصها بالصفات المختصره وساتى على هذه كلها فيما استانف
من المقالات بكلام طويل واما اردت في هذا الوقت ان اجمع صناعه
حفظ الصحه باسرها واحد لكيما لا اسقط عن حافظ الصحه شى مما ينبغى
ان يعرفه وان سميت الحافظ للصحه العارف بجميع صناعه حفظ الصحه صحى كما
قد سمى الخبير بصناعه الرياضه رايض لم يكن في ذلك خطا وقد فعل
ذلك اتباع ارسسطاطس وانا فاحص في المقالات التى يتلوا هذه المقاله
عن وقت اعطا كل واحده من هذه التى ذكرت وعن كميتها وكيفيتها
ونحوا استعمالها لكيلا يكون كل واحد منها للصحه منوليا فقط بل سببا للصحه
فان الاجناس الاول التى بها قوام صناعه حفظ الصحه وقوام صناعه
شفا الامراض اعنى الامراض الابدان والدلايل والاسباب فالابدان
هى الصحيحه التى ينبغى ان تحفظ على حالها والدلايل هى الاثار التى تتبع هذه
الابدان والاسباب هى التى بها يكون حفظ الصحه وقد صنف حذاق
الاطبا الحدث هذه الاسباب باربعه اصناف فقالوا ان منها ما
يتناول ومنها ما يفعل ومنها ما يستفرغ ومنها ما يصادف البدن
من خارج اما الاشيا التى تتناول فمثل الاطعمه والاشربه والادويه
والهوا الذى يستنشق واما الاشيا التى تفعل فمثل التمرخ والمشى والركوب
وركض الخيل وكل حركه تكون حركه رياضه فان حركة الرياضه
تزداد فيها انها اقوا وابلغ فيجتمع من ذلك ان الاشيا التى تفعل بعضها

حركة وبعضها رياضة وقد يحصر هذا الجنس من اجناس الاسباب اليقظه
والنوم والجماع واما الاشيا التى تصادف البدن من خارج فاولها الهوا المحيط
بنا والذى يتلوا ذلك كما لامس الجلد عند الاستحمام والتمرخ بالدهن والمرغ
في الغبار وما كان من الادويه لا يجاوز حدود الصحه مثل الملح والبورق
والنطرون وما الحمات واما الاشيا التى يستفرغ فقد ذكرناها قريبا
وليس يسهل القضا على هذه التجربه التى قسمت هذه الاسباب باربعه
اجناس هل هى على الاستقامه ام لا غير انى احسب انه كان اشبه
بكلامهم لو قالوا ان الابدان تتغير من ما يصل الى داخل البدن ومن ما
يفعل بالبدن ومن ما يصادفه من خارج فان تغيرها اما يكون في الكميه
والكيفيه اما في الكيفيه فاذا سخنت او بردت او يبست او رطبت
واما في الكميه فاذا اغتذت او استفرغت وان الاستفراغ يكون
بضربين احدهما تفريغ الفضول التى ذكرناها قريبا والاخر تحلل جوهرها
نفسه وهو التحلل المضاد للاغتذا وقد ينبغى ان تتفطن في هذا
الموضع الى اتفاق الاسم الذى فصله ابقراط في كتاب الغذا حيث
قال ان الشى الذى يغذو امن الطعام هو غذا وما هو شبيه بالغذا د.
وما هو مزمع بان يصير غذا فيجعل الموازى في القسمه للغذاء الذى يفهم د.
على المعنى الاول تحلل جواهر الابدان وفناها والموازى للغذا المفهوم
على المعنى الثانى الرعاف وجميع انحا استفراغ الدم والموازى للغذا
المفهوم على المعنى الثالث القى وارسال الامعا وقد يمكن الانسان ان يضع

في خ ونعلم
اسحق كلاما

هذه القسمة كيف شاء وانما يجب على من رام صناعة حفظ الصحة ان يعرف
قوى هذه المواد كلها فانه انما يصل الى جوده استعمالها كما ينبغي من هذه
الجهة اعني جوده استعمالها معرفة وقت الاستعمال وقدره ولذلك
ينبغي لنا ان نعطف على الكلام في هذه ونترك توبيخ اصحاب الاهوآ الرديه
في الطب وانا ممسك عن القول الساعة لان هذه المقالة قد طالت
ومزمع بان اشرح ما في هذه الصناعة فيما استانف ○

تمت المقالة الاولى من كتاب جالينوس
في تدبير الاصحآ والحمد لله كما هو اهل
للحمد لله

بسم الله الرحمن الرحيم وبه استعين

المقالة الثانية من كتاب جالينوس في تدبير الاصحآ

جمل ما نريد ذكره في هذه المقالة ○

الجملة الاولى في صفة ما ينبغي ان يفعل في حفظ صحة من كان بدنه
فاضل الهيئة وكان حرّا السبب

الجملة الثانية في ان الرياضة ينبغي ان تكون قبل الطعام ○

الجملة الثالثة في صفة الوقت الذي ينبغي ان يبدأ فيه بالرياضة ○

الجملة الرابعة في انه ينبغي ان يهيئا البدن قبل الرياضة بالتمريخ ○

الجملة الخامسة في صفة اخذ آلة التمريخ ○

الجملة السادسة في صفة الموضع الذي يصلح للتمريخ والرياضة
في كل واحد من الازمنة ○

الجملة السابعة في صفة ضروب الرياضة ○

مبدأ المقالة الثانية

قال جالينوس قد اتينا في المقالة الاولى على جمل صناعة حفظ
الصحة واغراضها فينبغي الان ان نصف الاشيا الجزوية كلها ونجعل
مبدا كلامنا من الموضع الذي تمت فيه المقالة الاولى فنقصد بكلامنا
الى غلام فاضل الصحة في الطبع قد صار الى السبوع الثالث من السن
وتكون همتنا ان نصلح ونربي بدنه افضل ما يمكنا وينبغي ان نشرح
اولا معنى قولنا افضل ما يمكنا فنقول انا الحقنا في الكلام افضل

ما امكنا لان اصناف هيئات البدن كثيرة كما قد وضح ذلك فيما مضى
واصناف التقلب ايضا كثيره فليس يمكننا ان نحفظ الابدان في جميع
اصناف التقلب حفظا فاضلا بل نستعمل في كل صنف من اصناف
التقلب افضل ما يمكننا من الحفظ واما الحفظ المرسل الفضيله فانه
لا يمكننا ان نستعمله في جميع اصناف التقلب لان كثيرا من الناس يكون
تقلبهم في شغل بامور اضطراريه فيضطرهم فعلهم الى الضرر ولا يمكنهم
التباعد منه لان ناسا كثيرين الى هذا الصنف من السيره للفقر يصيرون نسخ
واخرين يصيرون اليه من قبل عبوديه يرثونها عن ابائهم او من قبل انهم
يسبون واكثر الناس انما يسمى عبيدا لمن كانت هذه حاله واما انا فارى
ان الذين يدعوهم حب الكرامه والشرف او بعض الشهوات الى ان يختاروا
لانفسهم التقلب في كثرة التعب والشقا باتباعهم الشغل بالامور
الاضطراريه حتى تخرجهم الشغل الى قلة الفراغ للعنايه بابدانهم دون
العنايه بانفسهم هم عبيد سوء لموالي ليس باحرار وليس يمكننا ان
نصف لهولاء حفظا مرسل الفضيله واما من كان خالص الحريه
في بخته وفي ارادته فقد يمكننا ان نشير عليه بالوجه الذي يصير
به الى الصحه الفاضله ولا يمرض البته ويمتد به الدهر الى غاية
الشيخوخه وقد ينبغي ان يكون ابتدا تعليم صناعة حفظ الصحه
شبيها بابتدا تعليم الصنايع الاخر كلها وهو ان الشي المرسل
الذي لا عيب فيه ينبغي ان يكون شبيها بالمثال في كل الاسبا

لما هو غير مرسل معيوب فالمرسل الغير المعيوب من الابدان هو البدن
الفاضل الهيئه والمرسل الغير المذموم من انحا السيره هي السيره الخالصه
الحريه فينبغي اذا ان نولف في هذا الكلام اولا البدن الفاضل الهيئه
مع السيره الخالصه الحريه ومن بعد ذلك نقرن مع كل واحده من هيات
البدن الرديه سيرة حرة ثم نتبع ذلك بان نقرن مع هيئة البدن الفاضله
كل واحد من ضروب السيره في العبوديه وبعد ذلك نقرن هيئة البدن
الرديه مع كل واحد من ضروب السيره الرديه ليكون كلامنا تاما كاملا
ونبدا بالقصد الى الغلام الذي بدنه فاضل الهيئه وقد ابتدا في السبوع
الثالث من السن وهو ممد من العنايه ببدنه رافض جميع ما سوى ذلك
فنجعل مبدا كلامنا قول ابقراط في كتاب الفصول حيث يقول
د. ان التعب ينبغي ان يكون قبل الطعام وقوله في المقاله السابعه
د. من ابيديميا حيث يقول ان التعب والاطعمه والاشربه والنوم
د. والجماع ينبغي ان تكون كلها باعتدال فانه قد حد لنا في كلامه
كمية كل واحد منها لما الحق في اخر كلامه باعتدال وشرح لنا
وقت استعمالها من ترتيب كلامه ان الواجب في حفظ الصحه
ان يكون اولا التعب ومن بعد التعب الطعام والشراب ومن بعد
كان نسخ ذلك النوم ومن بعد النوم الجماع ان الفاعل لهذه ممن استعمل الجماع
لان سائر ما ذكرت خلا الجماع عام في جميع الاسنان فاما الجماع
فهو خاص للشباب فقط منذ عنهم الدالحاجه واما العامه التي قبل

هذه والاخرى التي تتلوها فمنها ما ليس له مني اصلا ومنها ما له مني لا يمكن فيه
الولد او يمكن فيه الولد امكانا رديا وانا موخر الكلام في الجماع حتى
اصير الى موضعه الخاص به ومبتدي بالكلام في التعب وتفصل اولا اهل
التعب والحركة والرياضة شي واحد ام التعب والحركة شي واحد والرياضة
شي سواهما ام الحركة شي على حاله والرياضة والتعب غير مختلفين في
شي وانا ارى انه لا كل حركة رياضة خلا الحركة الصعبة الشديدة
ومن اجل ان الشي الصعب الشديد من طريق المضاف قد يلزم ان تكون الحركة
الواحدة بعينها لبعض الناس رياضة ولبعضهم غير رياضة والحد في
صعوبة الحركة وشدتها تغير النفس لان الحركات التي لا تغير النفس لا
يقال انها رياضة فمتى اصاب الانسان في بعض الحركات نفس كثير او
مسرع او مترادف فان تلك الحركة رياضة له باسم عام فاما المخصوص
باسم الرياضة فهي الرياضة التي تكون في الموضع العام من المدينة الذي
ياتونه الناس ليتمرخوا او ليتدلكوا او يتصارعوا او يفعلوا ما يشبه
ذلك ○ واما اسم التعب فانه يدل على واحد مما يدل عليه اسم الرياضة
وهو الضرب العام منها لان الذين يحفرون والذين يحصدون والذين
يركضون بالخيل قد يتعبون ويرتاضون على نحو ما يفهم من اسم الرياضة
العام فهذا ما اردت شرحه من تفصيل هذه الاسما فمتى ذكرت
شيا منها فيما استانف فافهمه على هذه المعاني وان احب بعض
الناس ان يستعمل هذه الاسما في جهات اخرى فانا مواتيا له على ذلك

لاني لم اقصد ها هنا الى الفحص عن استقامة الاسما بل انما قصدت لاوضح كيف
يقدر الانسان ان يكون في غاية الصحة ومن اجل اني احتاج في كلامي هذا
الى ذكر الرياضة والتعب وساير الحركات في الجملة احتجت ان احدد وافصل
المعاني المفهومة من هذه الاسما وقد ذكرت في المقالة الاولى منافع الرياضة
وينبغي ان اذكرها الآن ايضا باختصار لانها غرض ومقصد وآلة بها
يقضى على جميع ما في صناعة الرياضة من الامور الجزوية فاقول ان للرياضة
منفعتين احديهما تحلل الفضول والاخرى جودة بنية الاعضا الصلبة ولان
الرياضة حركة صعبة شديدة وجب ان يكون يحدث عنها في البدن ثلثة
اشيا احدها صلابة الآلات الحادثة عن احتكاك الاعضا بعضها
ببعض والآخر نشو الحرارة الغريزية والثالث حركة الروح الصعبة
ويتبع هذه الثلثة جميع الاسباب الجزوية التي تحدث في البدن عن الرياضة
وهي له نافعة وذلك ان صلابة الآلات تحدث لها شدة وامتناعا
من قبول الآلام وقوة في الافعال واما نشو الحرارة فيحدث قوة
في جذب الغذا وسرعة في هضمه وجودة الاغتذا وانصباب جميع
الاخلاط فيحدث عن هذا الانصباب لين الاجرام الصلبة وسعة
المسام واما حركة الروح الصعبة فيحدث عنها باضطرار نقا
المسام وتحلل الفضول ولان هذه كلها افعال الرياضة ليس يعسر
معرفة وقت استعمالها وذلك انه لما كانت تعين على تودي الغذا
صار لا ينبغي ان يكون في البطن اطعمة كثيرة غير منهضمة ولا في

والاوراد اخلاط غير نضيجة وذلك لانا نتخوف ان ينجذب شي منها الى
اعضا البدن قبل ان تنضج وتنصلح ولان الرياضة تنقي المسام وتحلل الفضول
فقد ينبغي ان تكون قبل الطعام وذلك لان الابدان الغير نقية كلما غذوتها
كان اضرارك بها اكثر فقد بان ووضح مما قلنا ان افضل الاوقات
للرياضة الوقت الذي يكون الطعام الامسي قد انهضم فيه واستحال
في الطبختين جميعا اعني في البطن وفي العروق والاوراد وحان وقت
الطعام الثاني فان كانت الرياضة قبل هذا الوقت او بعده فان البدن
يمتلي اخلاطا نية او تتولد فيه مرة صفرا كثيرة وقد يدلك على
هذا الوقت لون المرضي البول وذلك ان البول المائي يدل على ان
الكيموس الذي اداه البطن الى العروق والاوراد لم ينهضم بعد
والبول الذي لونه لون النار المري يدل على ان الكيموس قد انهضم
منذ طويل والبول المعتدل في الصفرة يدل على ان الهضم الثاني
كان قريبا وذلك ان البول متى لم يقبل لون المرة يكون مائيا ابيض
فاذا تلون بلون المرة اكثر مما ينبغي كان لونه على لون النار واذا
تلون بلون المرة على الاعتدال كان معتدل الصفرة وفي هذا
الوقت ينبغي ان يصير الانسان الى الرياضة بعد ان يكون قد تبرز ونفض
كل الفضلة التي في مثانته وامعايه السفلانية فانه ان لم
يفعل ذلك تخوفنا ان يصير بعض هذه الفضول الى شي من اعضا البدن
اذا انتشرت الحرارة بكثرة حركة الرياضة فاختطفت

بعض الفضول وان بادر الانسان ساعة ينزع ثيابه الى الحركات
الصعبة قبل ان يلين بدنه كله ويلطف فضوله ويفتح مسامه
تخوفنا عليه ان ينشق بعض اعضايه الصلبة او يمتد ونخوف
ايضا ان يصير الفضول اذا حركها الروح بحميته الى المجاري
والثقب التي في البدن فيسدها فاما الانسان الذي يسخن بدنه قليلا
قليلا فتلين اعضاوه الصلبة بذلك وتلطف رطوبات بدنه وتفتح مسامه
فانه لا يخوف ان ينهتك شي من اعضايه ولا ان تنسد مسام بدنه فقد
ينبغي اذا ان نبدأ اولا فنسخن البدن اسخانا معتدلا بان ندلكه
بمنديل ومن بعد ذلك نمرخه بالدهن وليس اشير بالتمريخ بالدهن قبل
اسخان الجلد كله وتفتيح مسامه واعداده في الجملة لقبول الدهن
وقد نكتفي في ذلك بالايدي ان نردد على البدن ترددا خفيفا
معتدل السرعة عديم العنف ويكون قصدنا في الايدي ان نسخن بها
البدن من غير ان نضغطه فانا اذا فعلنا ذلك ظهرت في الجلد كله
حمرة حسنة اللون وحينيذ ينبغي ان ندهن بالدهن ونمرخ بالايدي من غير
منديل وتكون الايدي معتدلة فيما بين الصلابة واللين لئلا تجمع البدن
وتكاثفه ولا تحلله ولا تسترخي اكثر مما ينبغي بل تبقي على حاله وينبغي
ان يدلك في اول وقوع اليد عليه دلكا رفيقا ثم يزاد في الدلك
اولا فاولا حتى يصير في القوة الى ان يزحم اللحم وتضغط من غير
ان ترض وليس ينبغي ان يستعمل هذا الدلك الصعب وقتا كبيرا بل

يدلك به كل واحد من الاعضاء مرة مرة لانا ليس نقصد بدلكنا بدن
الغلام هذا الدلك اذا ابتدأناه من التعب الى ان نصلب بدنه بل
انما نقصد الى تحريكه على الفعل وحثه عليه وتقويته ونشد التخلخل
بدنه الحادث عن الدلك اللين لان بدنه ينبغي ان يبقا معتدلاً من
غير ان يصلب ولا ييبس كيلا يمنعه ذلك من النما واذا امتد الزمان
وصار الصبي في حد الفتيان دلكناه حينئذ دلكاً صلباً وحممناه
من بعد الرياضة بالماء البارد وساقول في ذلك فيما استانف واما
الدلك الذي يعد البدن للرياضة فلان همته ان يلين فقد ينبغي ان تكون البدن ح
له كيفية معتدلة فيما بين الصلابة واللين وتكون اخلاف اصناف الدلك
في حركات الايدي لان الايدي قد تتحرك من فوق البدن الى اسفله
ومن اسفل البدن الى اعلاه وتتحرك ايضا حركة في العرض من جانب
البدن الايمن الى جانبه الايسر ومن الايسر الى الايمن وحركة موشحة
وحركة معوجة فيما بين الذاهبة في الطول او في العرض بين
الموشحة وانا امران تكون حركات الايدي وترديدها في الدلك
مختلفة لكيما يدلك العضل كله من كل جانب واما ظن بعض
الناس ان الدلك الذي يكون بالعرض وهو الذي يسميه قوم مستديراً
كرياً يصلب ويشد ويكاثف ويجمع البدن وان الدلك المستقيم
يخلخل ويرخي ويلين ويحلل فانه متولد عن الجهل الذي عنه تولدت
الاسما التي قالها في الدلك اكثر الذين عملوا الرياضة وذلك

لانه ليس يمكن انسان ان يقول في قوة الدلك شي اكثر مما قال
بقراط في كتابه المسمى قاطيطريون حيث يقول ان الابدان تشتد
وتجتمع من الدلك الصلب وتتحلل من الدلك اللين وتقضف من الدلك
الكثير وينمو لحمها من الدلك المعتدل وهذا نص كلامه ۞
د قد يمكن الدلك ان يشد ويحل وينمي اللحم ويهزل اما الصلب فيشد
د واما اللين فيحل واما الكثير فيقضف واما المعتدل فينمي اللحم
فهذه الاربعة فصول تحصر جميع انواع الرياضة ويتبعها اربعة
قوى واربعة منافع فان توهمنا معها ايضا الواسطات فيما بينها
اجتمعت كلها ست فصول وقد رام كثير من الاحداث الذين عملوا
في الرياضة كتباً ان يذكروا من فصول الدلك ما لا يمكن الانسان
احصاها بلا عسر وسبب ما عرض لهم من ذلك انهم لم يتخرجوا في
صناعة المنطق فدعاهم ذلك الى ان ذكروا مع فصول الدلك الخاصية
فصولا اخرى خارجة عنه وربما وصفوا الاسباب الفاعلة لكل
واحد من ضروب الدلك وربما خلطوا الفصول الخاصية بالفصول
الخارجة وجعلوا ذكرها واحداً وذلك انهم اذا قالوا ان انواع
الدلك تختلف بان منها ما يكون تحت السماء ومنها ما يكون تحت
السقف ومنها ما يكون في موضع ظل مختلط ومنها ما يكون في
مكان تهب فيه الريح ومنها ما يكون في مكان راكد الريح ومنها
ما يكون في موضع سخن ومنها في موضع بارد ومنها في الشمس ومنها

في الحمام ومنها في البيوت التي قبل الحمام ومنها في موضع المصارعة
واشيا اخر شبيهة بهذه فانما يعدون الاشيا التي لا تكون الدلك
خلوا منها وليست بفصول خاصة للدلك لانه باضطرار يلزم ان يكون
الدلك في اجل اماكن الموضع المسكون من العالم ويلزم مع الموضع
الزمان ايضا ان يكون شتا وصيفا او بعض الازمان الباقية فمتى
قالوا اصناف الدلك مختلفة بان منها ما يكون مع دهن كثير ومنها
ما يكون بدهن يسير او بلا دهن اصلا او بالايدي فقط او مع غبار
او منديل وان هذه الاصناف كلها تكون اما صلبة واما لينة
فانهم انما يقصون الاسباب التي عنها يكون الدلك صلبا او لينا ومن
هذه الاسباب ايضا تعد ايدي المدلكين ان كانت صلبة او لينة
وان كانت بذلك بالرفق او بالشدة والصعوبة وقد يصفون ولا يبلغ
الذين يحسنون اصناف الدلك وهو الكاين من تركيب هذه الفصول
التي ذكرناها والذين يركبون الاعراض الخارجة واسباب الاصناف
الخاصة بعضها مع بعض هم اسرع فضيحة في رداءة مقالتهم
اكثر من الجميع واما الذين يركبون الفصول والاصناف الخاصة
بعضها مع بعض فليس يظهر خطاهم سريعا ومنهم قوم دعاهم
ذلك الى انتحال اراء باطلة ويظنون انهم قد وجدوا شيا
اكثر مما وصف ابقراط مثل تاون الرايض فانه قد يظن انه قد علم
من الرياضة اكثر مما كان يعرفه ابقراط وذلك انه لما وجد ابقراط

تنبيه نوع ثالث من اصناف الدلك

30 في الكلام الذي قصصناه انفا في صنف الكيفية الدلك اللين والدلك
الصلب وحده في صنف الكمية الدلك الكثير والدلك المعتدل
لم يرض ثاون ان يذكر كيفية الرياضة ولا كميتها على حدة وقد كتب في
مواضع كثيرة وفي المقالة الثالثة من كتابه في الرياضة وقال
انه ينبغي ان امر في الدلك بان تقرن ابدا الى الكيفية كمية وذلك
لان الكيفيات ناقصة لا تكمل ولا تنجح في الفعل وقد نجد الدلك
اللين يفعل افعاله من طريق الكمية لان الدلك اليسير يرخي اللحم قليلا
ويجعل ملمسه حسنا والدلك الكثير يحلل وينقي والدلك القوي
يحدث لحما رخوا رهلا وكذلك ايضا الصلب انما يفعل افعالا مساوية
لهذه التي ذكرت من طريق الكمية ايضا لانه اذا كان كثيرا شد
البدن وجمعه واحدث حالا شبيهة بالورم الحار واذا كان
قويا احدث لحما محتملا سريع الوقوف من نفسه واذا كان يسيرا
صير ظاهر البدن احمر زمانا يسيرا فهذا كلامه ونحن نجده
لا يرضى ان يكون الرايض يحد الدلك الصلب على حدته بل ان كان
مزمعا ان يتكلم في الصناعة كلاما مستقيما فلنقرنه ابدا ونولفه
مع الكمية وعلى هذه الجهة نرى انه لا ينبغي ان نتكلم في الدلك
اللين على حدته خاصة وذلك فيما زعم لانه لا يمكن ان يكون الدلك
اللين في ماهيته خلوا من الكثرة والقلة والاعتدال ثم انه
يزوج كل ما يمكن الدلك ان يفعله في ابدا بعضه مع بعض

وتقضي بان الدلك اليسير اللين يرخي اللحم قليلاً ويجعله حسن الجسم وليس
يودي كلامه هذا من المعنى شيئاً اكثر من قول ابقراط ان الدلك اليسير
يحل لان قوله ان الدلك اليسير يرخي اللحم ويجعله حسن الجسم ليس يدل على اكثر
من انه يحل البدن المتكاثف المجتمع والحق في قوله قليلاً ليدل على حد
كمية هذا النوع من الدلك وذلك لان هذا الصنف من الدلك يلين تليينا
يسيراً من اجل انه اذا كثر ليناً ايضاً الا ان تليينه يكون اكثر من تليين
اليسير فانما دل اذاً بزيادته في كلامه هذا الحرف اعني قليلاً على
ان الدلك اليسير يرخي البدن ارخاء يسيراً ليس بالكبير ولا بالقوي ولم يشرح
بقوله هذا شيئاً اكثر مما علم ابقراط كما انه لم يوضح بقوله ان الدلك
القوي الذي ينشئ في البدن لحماً رخواً هل لان هذا الصنف من الدلك ينشئ
اللحم بقوته ويحل بتليينه اعني انه يلين وهذا القول في معناه مثل القول
ان هذا الصنف من الدلك يصير اللحم رهلاً رخواً وقد كان ينبغي له كما
تكلم ووصف هذه الاصناف بالحق ان يكون كلامه ايضاً في الدلك
الكثير اللين كذلك وان لا يقنع بان يقول فيه انه يحلل ويذوب بل
يزيد في قوله نفسه يفعل بما في اللحم وذلك انه ليس يحلل هذا الصنف
من الدلك جوهر اللحم كله ويذوبه كما يفعل النار بل يخلف منه
بقية فكان ينبغي له اذن ان يزيد في قوله صفة حال هذه البقية
وان لا يقنع بان يصف خاصة الدلك الكثير وحده ويرفض ذكر
الدلك اللين لان ابقراط قد سبق فذكر ان الدلك الكثير يحلل

واما ثاون فلم يقصد بكلامه الى الدلك الكثير مفرداً بل زعم انه ينبغي
ان يعلم اصناف الدلك مزوجة بعضها مع بعض وانه ابتدأ بصفة
الدلك اليسير اللين واتبع ذلك بذكر الدلك اللين الكثير ثم ذكر
الدلك اللين المعتدل وكان الواجب عليه كما لم يترك ذكر
نعم كيفية الدلك في الصنف الاول من هذه الثلثة التراويح وفي
الصنف الثالث ان لا يترك ذكره في الصنف الثاني ايضاً من هذه
التراويح بل يقول ان الدلك الكثير اللين يحلل ويلين اللحم الا ان يفهم عنه
انه اراد بقوله يذوب انه يلين فيكون قوله من هذه الجهة حقاً ولا
يفسد ذلك قول ابقراط وتعليمه ولا يرذله بل يوكده اكثر التاكيد
وان كان الدلك اللين ابداً قد يلين البدن كثيراً كان ام قليلاً ام معتدلا
وكانت قد تسعه من طريق الكمية اسماء اخر فالتليين اذاً غير مفارق
للدلك كما ان الدلك الصلب لا يخلو من ان يصلب او يجمع او يشد او اللين صح
يكاثف او يجعل البدن عسر الحس وكيف شاء الانسان ان يوضح هذا
الفعل لان الاسم الاقدم الحق في الدلالة على هذا النوع من الآم
اللحم هو الصلابة كما ان الاسم الحق في الدلالة على الالم المخالف لهذا
هو اللين وقد يمكن ان نسميه بكل واحد من هذه الاسماء التي قصصت
وساخبر بعد قليل بالسبب الذي من اجله امكن في الشيء الواحد ان
يسمى باسماء كثيرة واترك ذكر السبب في ذلك ساعتي هذه لانه
مما يقر به العامة واقول انه قد بان ووضح مما قلت ان الدلك اللين

يلزمه باضطرار ان يجعل البدن لينًا وذلك انه ان كان من استعمل على الكثرة
او على القلة او على الاعتدال وُجد ابدا مليّنًا فقد وضح ان الليّن غير
مزايل له كما ان الدلك الصلب لا بدّ له من ان يشدّ ويجمع ويصلّب فان
هذا الصنف من اصناف الدلك كثيرًا كان او قليلًا او معتدلًا فهو
من كل جهات الكميّة غير ملين للبدن بل يصلّبه ابدا اما صلابةً كثيرة
واما صلابة يسيرة وذلك انه اذا كان كثيرًا صلّب البدن صلابةً كثيرة
واذا كان يسيرًا صلّبه صلابةً يسيرةً لان الصلابة في الكثرة والقلة تحدث
على قدر كميّة الدلك الصلب وكما ان الذي يدنوا من النار يسخن لا محالة
ان كان مكثه عندها كثيرًا وان كان يسيرًا غير ان الذي يطيل مكثه
بقربها يسخن جيدًا والذي يكون مكثه بقربها زمانًا يسيرًا يسخن سخونة
يسيرةً والذي يمر بها فقط يسخن سخونة يسيرةً جدا كذلك البدن ايضا
يتغير بالدلك ويتشبّه به فيلين من الدلك اللين ويصلب من الدلك
الصلب وليس يقبل ذلك في كل الاوقات بقدرٍ متساوٍ بل يالم من
الكثير الما كثيرا ومن القليل الما قليلًا واما ثاون فعند ما تكلم
في الدلك الكثير اللين وقال انه يحلل ويذوّب ان كان انما اراد بقوله
انه يذوّب اي انه يفرغ فلم يدل على شيء اكثر من انه يحلل فيلزمه
اذا ان يكون اعاد المعنى مرتين وترك ان يزيد الاشيا الاضطراريّة
وان كان انما اراد بقوله انه يذوّب اي انه يلين او يحلل او يرخي او غير
ذلك مما يستدل به على هذا المعنى فانه لا يلزمه النقصان ولكنه

يفتضح في انه اخذ معاني ابقراط وتكلم بها على جهةٍ اخسّ من الجهة
التي تكلم بها ابقراط وساوضح بعد قليل ان هذا النحو من انحاء التعليم
اخس من النحو الذي استعمله ابقراط وان كان ثاون انما اراد بقوله
يذوب اي انه يلين فانه لم يزيد على ما قال ابقراط شيا وذلك واضح بيّن
لان العاقل قد يفهم من قول ابقراط ان الدلك اللين يحلل والدلك الكثير
يقصف وان الدلك المركب من اللين والكثير يلين ويقصف معا وانا
احسب ان ثاون لم يقبل ذلك لانه ردّ ما قاله في مقالته الاولى من كتابه
في الرياضة بلفظةٍ واحدةٍ اعني قوله انه يقصف وذكره في المقالة الثالثة
من ذلك الكتاب بلفظتين وقال انه يحلل ويذوّب وهذا فصّ كلامه
في المقالة الاولى قال ان من الاضداد الدلك اللين اذا كان كثيرا د
يقصّف البدن واذا كان قويًّا انشا لحمًا مقبسا رخصًا وقوله د
هذا بيّن انه دلّ فيه على ان الدلك اللين الكثير يقصف البدن وكان
الواجب عليه ان يذكر خاصّة الدلك اللين كما ذكر خاصّة الدلك
الكثير لانه يقول فيما يستانف من الكلام وهو يريد صفة الدلك
الصلب ان الكثير منه يشد الابدان ويجمعها ويحدث فيها سيبا
سببها بالورم الحار لانه اذا كثر استفاد مما كان له وهو معتدل
في كميته اضعافًا كثيرةً وجميع الناس مقرين ان الدلك المعتدل
في كميّته الصلب يبني لحمًا صلبًا كما ان الدلك اللين المعتدل
في كميته قد يبني لحمًا ليّنًا رخصًا واما ثاون فانه لما تكلم في
لينا

ذكره

الدلك اللين الكثير ترك فعل اللين وهو في ذلك مخطى كما انه نسي اذ ذكر
الدلك الصلب الكثير وترك ذكر فعل الكثير وان كان انما يريد بقوله
ان هذا الصنف من الدلك يذوب اي انه يقطع ويحلل فانه يكون انما
تكلم في الدلك الكثير ولم يذكر اللين كما انه اذا تكلم في الدلك الكثير
الصلب يكون قد ذكر ان صلابته تشد وتجمع ويحدث في البدن شيئا
شبيها بالورم الجاسي وترك ان يذكر كثرته وقد كان الواجب عليه
ان يتكلم في كميته وقد نجده في بعض المواضع يعضي ويقول ان الدلك
المعتدل في كميته يخصب البدن فيلزمه ان يصف فعل الدلك الكثير لانه
يتلوا المعتدل ولا بد من ان يكون يحفظ فعل الدلك المعتدل المتقدم
له او يكون يغيره فان كانت الرياضة الكثيرة تحفظ فعل الرياضة
المعتدلة فليس لها فعل خاص وان كانت قد تفعل فعلا اكثر من فعل
المعتدلة فانها اما ان يكون تنقص اللحم وتفنيه واما ان تكون تزيد
عليه فان كانت تنقص اللحم فانها تحدث في البدن قضافة وان كانت
تزيد في اللحم فانها تخصب البدن وقد نجدها لا تخصبه فيجب اذن ان تكون
تحدث في البدن قضافة واما ثاون فانه لم يذكر الفرق في ذلك بل
تغافل عن ذكره اصلا ولم يقض على الدلك الصلب هل يقضف البدن ام
يخصبه ولا انه يحفظ ما انشاه الدلك المعتدل من اللحم غير انه قال
ان الدلك الصلب يجمع ويشد مثل الورم الجاسي وقد كان ينبغي له ان لا
يقتصر على ذكر هذا من فعل الدلك الصلب بل يذكر انه يلطف

فقد ظهر وبان اذا ان ثاون لم يطق ان يفهم حذاقة ابقراط في هذه
الاشياء لانه لم يشا ان يمدح رجلا اتى على ذكر فصول الدلك كلها
وانواعه بكلام مقتصد وجيز وحصر في ذكره الفصول احصاء
افعال كل واحد منها وقوته وان ظن بعض الناس وتوهم في الظاهر
من كلام بقراط انه انما ذكر اربعة انواع الرياضة فقط فليعلم صاحب
هذا الظن ان الامر ليس كظنه بل قد شرح ابقراط نوعين اخرين يضطر
الانسان ان يفهمهما مع فهمه تلك الاربعة معا احدهما من الكمية
وهو المتوسط فيما بين الصلب واللين والاخر من الكمية وهو
القليل لانه واجب ان يكون نوع من الدلك ضدا للنوع الكثير لان
مذهب الاولين في كتبهم استعمال الاختصار والايجاز حتى ربما
ظن بهم الانسان انهم قد تركوا من الكلام اشيا يجب ذكرها ومن
اجل ذلك فيما احسب صرنا نعمل لكتبهم تفاسير لنوضح السبيل الى
فهمها لمن لم يقدر لقلة تدربه ان يفهم اختصارهم وايجاز كلامهم
على حسب ما عمله في هذا الكتاب وان كان الدلك الصلب
يمكن فيه ان يشد والدلك اللين ان يحل فينبغي ان تدلك الابدان
المفرطة في الرخاوة دلكا صلبا وتدلك الابدان المشتدة دلكا
لينا واما الابدان المعتدلة فينبغي ان تدلكها دلكا معتدلا لا يحذر
فيه افراط الصلابة وافراط اللين واما ثاون العجيب فاول اساءته
انه لم يذكر قوة الدلك المعتدل في كميته ولا منفعته في

شيء من كتبه ترفعا عنه وتركه كانه ليس بموجود وساذكر
ذلك بعد قليل فكما ان في النوع من الدلك الذي في الكيفية
صنف صلب واخر لين واخر معتدل واخر قليل وقد ينبغي
لنا ان نفحص لم ترك ابقراط في ذكره انواع الكيفية ذكر الصنف
المعتدل وفي ذكره انواع الكمية ذكر الصنف القليل لعل يظن بعض
الناس ان ابقراط فعل ذلك عن تعمد ولغير علة لانه ينبغي في انحا التعاليم
المختصرة ان يجد الاسما بالاضداد المتناهية في الغاية ويترك ما
كان متوسطا فيما بينها معتدلا لان فهمه من الاطراف واجب
فلذلك رايت ان اروم ايضاح معنى ابقراط وان كان ذلك في هذا
الموضع غير واجب لان عادتنا ان نشرح مثل هذه الشكوك ونوضحها
فيما نعمل من التفاسير لكتبه ولكن من اجل اني قد ذكرت هذا
رايت ان احتج عن ابقراط على الذين يذمونه ويلومونه والاساءة
لهم ومن قبلهم والحق والاستقامة موجودين عنده فاريد تفسير
هذا المعنى ولا اكسل عنه فاقول انا نجد جنسين مختلفين في
هذا المعنى احدهما فاعل والاخر منفعل لان الدلك من جنس الفاعل
والحال الحادثة منه في الابدان من جنس المنفعل فيجب اذا ان تكون
الاضداد الموجودة في جنس الدلك غير الاضداد الموجودة في
جنس حال البدن فالاضداد الموجودة في جنس الدلك هي اللين
والصلابة والكثرة والقلة والاضداد الموجودة في جنس حال

كذلك في النوع الذي
من الكمية صنف كثير
واخر معتدل صح

وترك صح

البدن هي الانضمام والانحلال والقضافة ونما اللحم والضدين الاولين
من حالات البدن يكونان عن الضدين الاولين من الدلك والضدين الاخرين
من حالات البدن ليس يكونان عن الضدين الاخرين من الدلك لان القضافة
تكون عن الدلك الكثير ونما اللحم انما يكون عن الدلك المعتدل لا عن
القليل لان الدلك القليل لا يمكن فيه ان ينمي اللحم من اجل ان البدن المزمع
بان ينمو ويستوي لحمه يحتاج الى خصلتين احديهما قرب الدم الجيد
والاخرى القوة الصحيحة وهاتين الخلتين جميعا يكتسبهما البدن من
الدلك المعتدل واما من الدلك القليل فليس يقدر ان يكتسب ولا
واحدة منهما فلذلك لما لم يكن اضداد الدلك تابعة لاضداد حالات
البدن واضطر ابقراط مذهبه المختصر في التعليم ان يجد كلامه بالاضداد
توانا عن ذكر الضدين اللذين منفعتهما يسيرة واقبل على ذكر
الضدين اللذين منفعتهما عظيمة وضدي حالات البدن انفع من الدلك

ضدي صح

لثلاث خلال اما الخلة الاولى فمن قبل ان حالات البدن هي تمام الصناعة
وغرضها الذي اليه تقصد بالدلك وانواع الدلك كلها انما تقصد الى
حالات البدن كانها التمام المقصود له والتمام ابدا اشرف مما
قبله كما ان الشي الذي من اجله يكون الشي اشرف من ذلك الشي الذي
يكون من اجله والخلة الثانية من قبل الشرح والايضاح لان الذي
يفهم افعال الدلك الكثير وافعال الدلك المعتدل يسهل عليه
فهم افعال الدلك القليل واما الذي يفهم افعال الدلك القليل

والدلك الكثير فليس ذلك مما يشكل عليه فهم افعال الدلك المعتدل واما
الخلة الثالثة التي نجد ابقراط قد اجاد تعليم الرياضة فلأنه ينبغي ان يبتدئ
بالتعليم مما هو ظاهر العمل ثم يتبع ذلك بتعليم ما خفي عمله ان كان ذلك
مما يثبته في الكتاب وان كان مما يترك على ان القارئ يفهمه وفعل
الدلك المعتدل ظاهر اعني نماء اللحم واما الدلك القليل فان فعله خفي
وذلك انه لا يظهر في اللحم نماء ولا يحدث في البدن قضافة ولا يفعل
شيئا بتة سوى انه يسخن البدن اسخانا يسيرا وقد نجد انواع الدلك
كلها جملة تسخن فلان الدلك القليل ليس يفعل فعلا ظاهرا والذي
يفعله ايضا ليس بخاص له بل قد يشركه فيه كل انواع الدلك بالحق ترك
ذكره فاما ان جميع انواع الدلك تسخن البدن فليس ذلك مما يستاهل
ان يكون في كتب ابقراط مكتوب واما تفصيل فعل كل واحد من
انواع الدلك على حدته خاصة فواجب على ابقراط ان يعلمناه ونحن مستغن
معرفته لان ابقراط بحصره انواع الدلك كلها في الاربعة الفصول
البسيطة الشبيهة بالعناصر قد علمنا ما نحتاج اليه من معرفة انواع
الدلك كلها وشرح لنا كيف تنمي البدن وكيف تحله وكيف تلينه
ولعله تشده وقد نجد ان الافعال المتوسطة فيما بين هذه والافعال
التي تكمل بتزاوج الافعال الاولى بعضها مع بعض قد تتضح وتستبين
لنا من معرفتنا بهذه اما الافعال المتوسطة فانا نستعملها اذا ما لم نريد
ان نجمع البدن ونشده ولا ان نحله ولا ان ننمي لحمه ولا ان نقضفه

واما بالتزاوج فاذا اردنا ان نشد البدن وننمي لحمه فمن تراه لا يفهم
لنا اذا اردنا ان ننشئ لحما صلبا استعملنا الدلك الصلب بقدر معتدل
واذا اردنا ان ننشئ لحما لينا استعملنا الدلك اللين المعتدل في كميته
وكذلك في ساير التزاويج التي قد اخطوا واساوا فيها قوم من الراضة
لما لقطوها وصيروها في كتبهم كانها من استنباطهم ثم رجعوا
على ابقراط بالذم واللايمة وبخسوه ما استوجبه من الحمد وهو كان
اول من ذكر شيئا من ذلك واردأ ما فعلوه انهم لما استرقوا معانيه
رجعوا عليه بالذم واللايمة وهم لم يحكموا تزاويج الانواع البسيطة
بعضها مع بعض وقد ينبغي فيما احسب لمن احب ان يزوج الانواع ازواجا
محكما ان يجعل تزاويجها الجزوية تسعة ولا يجعلها ستة كما جعلها
ثاون وان لا ينقص من افعالها الخاصية التي من جهة الكمية والتي من
جهة الكيفية شيئا كما وضح ان ثاون لما ذكر الدلك اللين الكثير ترك
ان يذكر فعل اللين خاصة ولما ذكر الدلك الصلب الكثير ترك ان يذكر
فعل الكثير خاصة بل نزيد ما نقصه ثاون ونجعل التزاويج الجزوية
تسعة لان ثلثة انواع الدلك التي من جهة الكمية اذا ازوجت
مع الثلثة الانواع التي من جهة الكيفية اجتمع منها تسع تزاويج ستة
منها التي ذكرها ثاون في الكلام الذي قصصناه انفا وثلثة اخر
التي ترك ان يذكرها لانه لم يذكر الدلك المتوسط فيما بين الصلب
واللين وليس يمكن ان نفهم الدلك اللين ولا الصلب دون ان نفهم قبله المعتدل

فلو انه ازوج مع الدلك المعتدل كل واحد من الثلثة الانواع التي من جهة الكمية لكان سيجمل تسع تزاويج ولم يكن يجعلها ستة وانا معدد هذه التسعة على الترتيب فاجعلها في صنفين الصنف الاول الذي من فوق الى اسفل اصف فيه انواع الكيفية واصف في الصنف الثاني انواع الكمية ٥

صلب كثير	صلب قليل	صلب معتدل
لين كثير	لين قليل	لين معتدل
معتدل كبير	معتدل قليل	معتدل معتدل

وقد نجد ثاون انه لما ذكر من هذه التسعة ستة ترك ان يذكر الثلثة الباقية وضاد نفسه في ذلك لانه ان كان فيما بين الدلك القليل والدلك الكبير دلك متوسطا وهو المعتدل فمعلوم ان فيما بين الدلك الصلب والدلك اللين ايضا صنف اخر من الدلك متوسط وهو المعتدل وقد ينبغي ان نفهم في جميع كلامنا هذا ان هذه الانواع كلها انما تكون على جهة الاضافة لان الدلك الذي هو عند بعض الناس صلب هو عند بعضهم لين والدلك المعتدل عند بعض الناس هو غير معتدل عند سواهم والذي عند بعضهم كبير هو عند غيرهم قليل والقليل عند بعض الناس كبير عند غيرهم وهذا راى ثاون ايضا وليس اجد ترك ذكر الدلك المعتدل في الكيفية الا وقد اخطا خطا عظيما كما فعل ثاون فانه نقض مما قاله ابقراط وذلك قليل على ان هذا الرجل

لم يستنبط في الرياضة شيئا من نفسه خاصة وانما يفسر قول ابقراط على غير الحق لانه لم يقرا كتب ابقراط على معلم في حياته وقد نجده هو ايضا يقر بانه كان مصارعا فيما مضى وانه ترك صناعته واقبل على صناعة الرياضة وانا احلف بالله اني لست اصفه بهذا لاني اريد هجاه وذلك لان له منزلة افضل الرياضة بل انما اردت بقولي هذا ان اوضح لمن قرا كتابي هذا انه يعسر على الانسان ان يفهم كتب القدماء دون ان يعنى بتفسير معانيها عناية شديدة وقد قلت انفا ان اختصار ابقراط في الكلام دعاه الى ان يترك ذكر الدلك المتوسط فيما بين الدلك الصلب والدلك اللين واوضحت انه لا ينبغي لنا ان نتوانا في شيء من ذلك وانا موضح الساعة ذلك بشرح بليغ فاقول انه لما كنا نفهم في الدلك الصلب والدلك اللين ان وجودهما من جهة المضاف وجب ان نجعل الدلك المعتدل ايضا في جهة المضاف فنتوهم انا نقصد الى بدن على صفة بدن الصبي الذي كلامنا فيه حالة الصحة معتدل في كل جهاته حتى لا نريد ان نلينه ولا ان نصلبه ولا ان نزيد في لحمه ولا ان ننقص منه فباي انواع الدلك ترانا ندلك هذا البدن بالصلب ام باللين ام بالكبير ام بالمعتدل اما انا فاظن انه لا ينتفع بشيء من هذه الانواع وذلك لانه يصلب من الدلك الصلب ويلين بالدلك اللين وينقص من الدلك الكبير ويعتل بالدلك المعتدل وليس ينبغي ان نفعل به شيئا من هذا بل نحفظ اعتداله الاول بالحقيقة فلذلك ينبغي ان لا ندلكه دلكا

لينا ولا صلبا ولا كثيرا ولا معتدلا بل يدلكه دلكا قليلا لانا اذا دلكناه

بل ينبغي ان يدلك دلكا معتدلا في الكيفية قليلا في الكمية

كذلك لم نفعل به شيئا اكثر من انا نعده ونهيئه للرياضة اذا رضناه
رياضة بالغة سكنا ما ناله وتسكين ذلك عندنا وعند الرياضة الحذق
هو بالدلك الذي من بعد الرياضة واما ثاون فانه لم يقدر ان يزوج
لطبيعة مثل هذا البدن نوعا من انواع الدلك المزوجة وذلك انه
زعم ان تزاويج الدلك باجمعها ستة ثلثة منها للدلك اللين وثلثه
للدلك الصلب والبدن الذي هذه صفته ليس يحتاج الى شي من تزاويج
الدلك اللين ولا الى شي من تزاويج الدلك الصلب بل انما يحتاج الى
الدلك المتوسط فيما بين هذين وهو المعتدل في كيفيته وقد
ظهر وعرف خطأ ثاون في تركه ذكر الدلك المتوسط فيما
بين الصلب واللين لانه لم يقدر ان يفرد شيئا من تزاويج الدلك التي
ذكرناها فنقول انه يشبه البدن المعتدل لا ان كان اعتداله
في الغاية مثل هذا البدن الذي ذكرته ولا ان كان يحتاج الى
اصلاح لانه ان كان البدن في غاية الصحة فانما يحتاج الى دلك
يعده ويهيئه وقد اوضحت ان هذا النوع من الدلك هو القليل
المتوسط فيما بين الصلب واللين وان كان البدن قد هزل او عبل
من غير ان تتغير كيفيته لحمه بل يبقى متوسطا فيما بين الصلابة واللين
فانا اذا اردنا ان نقصفه دلكناه دلكا كثيرا معتدل الكيفية
واذا اردنا ان ننمي لحمه وكان هذا البدن ناقها دلكناه دلكا

معتدلا في كيفيته وكميته وانما ذكرت هذه الثلثة ضروب من
التزاويج وميزتها في الصفة مع تلك الستة لاوضح ان ثاون قد ترك ذكرها
ومن اجل انه قد وضح مما قلنا ان ثاون ترك ذكر هذه الثلثة الضروب
من التزاويج وانها نافعة جدا فقد ينبغي لنا ان نعطف على ما اخرنا الكلام
فيه انفا فنوضح اولا ان التعليم الذي يودي الى معرفة الاشيا من جهة
عناصرها اكثر كثيرا منفعة من ساير التعاليم وذلك انه يجعل الشي
يسرع الى الفهم ويسهل حفظه واذا احتيج الى استعماله في الاشيا
الجزوية كان تذكره سهلا لانه يحصر الاشيا الجزوية في عناصر
قليلة العدد محدودة وعلى هذه الجهة قد نجد من يعلم معنى بقراط في
قوله ان الدلك الصلب يشد والدلك اللين يحل والكثير يهزل والمعتدل
ينمي اللحم وكان هذا الكلام قريبا من ذكره قدر ان يعرف الانواع
الجزوية كلها ومنافع الرياضة وقواها الجزوية كلها لانا نقدر اذا
فهمنا قول بقراط وحفظناه ان نستنبط اولا النوع الذي طرحها
من كلامه وبعد ذلك اذا ازوجنا الانواع كلها بعضها مع
بعض جمعنا منها تسع تزاويج على ما وصفتها في الرسم الذي مثلته
انفا ولو لم يكن تعليم بقراط من جهة العناصر قد سبق في ذلك
لم يمكنا ان نستنبط شيئا من هذه ولا ان نحفظها ولكن لما انحا
بقراط بكلامه في الدلك الى اوايله امكننا ان نستنبط ما
اخفا ذكره وان لم نحتج ايضا التعاليم الرديه وهذه خاصة العانون

ان نبتدئ من الاوايل القليلة العنصرية وننتهي الى الجزئية كلها ونمتحن جميع
الاقاويل الرديه وذلك انه لجرّب ونمتحن بمعاني العلم الحالم جميع الاراء
الغير المستقيمه كما نمتحن الاشيا على المثال وقد يكتفا بما قلنا في
انه لم يتكلم في الدلك احد من الناس على الاستقامه ولا ثاون الرابع
ايضا وان كان افضل من تكلم في ذلك خلا ابقراط وحده ومن تبع رايه
وانما بقي علينا مما اخرناه الكلام في الاسما فقط لان لا يضل لدينا
بعض الناس فيظن ان الحالات في البدن بقدر عدد الاسما فاقول
ان اسم الصلابه يذهب على حال واحدة من حالات البدن ليس يحتاج
الى اكثار الكلام في تفسيرها لان كل الناس يفهمون معناها من اسمها
واللين ايضا على هذه الصفه واما التخلخل والتكاثف فليسا كذلك
بل لان على حالات البدن لان كل واحد من هذين الاسمين قد يستعمله
الناس في جهتين احدهما بالحقيقه والاخرى بالاستعاره فالمتخلخل
بالحقيقه هو المتفشي بثقب صغار واما من جهه الاستعاره فان اسم
التخلخل واسم التكاثف يجريان على المنبسط والمنقبض ومن هذه الجهه
يقال للنار والهوا انهما متخلخلين ويقال للما والارض انهما متكاثفين
وهذه الاركان في طبعها متصلة متشابهه الاجزا غير منقسمه
بشي من الثقب وابعد ما سمي من حقيقه التسميه الموثق والمربوط
لان هذين الاسمين انما يقالان بالاستعاره اما الموثق فيقال على الشي
الكثيف الصلب الا انه ربما قيل على الشي الصلب فقط وربما قيل

ما كان منقسما بثقب
كبار والمتكاثف
بالحقيقه هو المدمج

على الكثيف فقط وربما قيل على الشي الصلب الكثيف واما المربوط
فانه يقال على ما معناه ما ذكرت من الصلابه والكثافه الا ان استعارته
لم توخذ من الشبه الذي اخذت منه استعاره الموثق وذلك انه لما
كانت جميع الاشيا المربوطه يعسر حركتها سمى الناس جميع ما
عسرت حركته ليبسه او لبرودته او لورم فيه او لصلابة او لامتداد
او لامتلا او لثقل مربوطا ولهذا السبب بعينه سموا اضداد هذه
الحالات باضداد هذه الاسما وقالوا ان البدن قد استرخا او انحل
وقد ينبغي ان لا يعنينا بكثره الاسما ولكن يفهم ان اجناس الالام المفهومه
من هذه الاسما التي ذكرت اثنان احدهما يكون في الاعضاء المتشابهه
الاجزا وهو اما صلابة واما لينا والاخر منهما يكون في المسام التي
في الالات وهو اما تكاثفا واما تخلخلا فهذه هي الالام الخاصيه
لهذه الاعضا وقد يعرض فيها الام عرضية مكتسبه لسبب
المكث وهي ان يكون ثقبها مرة تمتلي رطوبة كثيرة ومره تكون
نقيه وان تكون في بعض الاوقات مفتوحه وفي بعضها منضمه
وساصف هذه الالام فيما استانف من المقالات واما الساعه
فانا نرجع الى ما قصدت له فاصف اولا واحدا الكلام في
الدلك واوضح انه في بعض الاوقات يفعل بنفسه في ابدان
اشيا نافعة جيدة وفي بعض الاوقات يخدم الاشيا التي تفعل
في الابدان شيا نافعا جيدا كما وصف ابقراط الرباط فقال

ان الرباط ربما ابرا الشي بذاته وربما خدم الاسبا التي تبرى فكذلك
الدلك قد يفعل بذاته ان يكاثف الابدان المتحلله ويصلب الابدان اللينه
وانما يفعل هذا الذى وصفت النوع الصلب من الدلك وقد يلين ايضا الابدان
الصلبه ويحلل الابدان المتكاثفه اذا كان ذلك لينا والدلك ايضا الذى يستعمل
ليغمابه اللحم وينقض به قد يفعل في ابداننا اشيا نافعه بذاته واما الدلك
الذى يعد الابدان للرياضه والذى يستعمل بعد الرياضه فانهما يخدمان
الرياضه اما الاول الذى يعد البدن فانه يخدم الرياضه بانه يسخن البدن اسخانا
معتدلا ويفتح مسامه ويحل الفضول التي في اللحم ويجريها ويلين الاعضا
الصلبه ولذلك سمي هذا الصنف من الدلك معدا مهيئا واما الدلك الذى
يكون بعد الرياضه فانه يسمى المسكن وهذا الصنف من الدلك يبل
البدن ويندي الاعضا الصلبه بكثره الدهن الذى يستعمل معه ويلينها
ويرطبها ويحلل بعض ما هو محتقن في المسام وساذكر هذا الصنف
من الدلك بعد فراغي من القول في الرياضه واما في الصنف الاخر من
الدلك وهو الذى يعد البدن للرياضه فينبغي اذا استعمل في الطبايع
الفاضله ليسخن البدن على نحو ما فسرته قريبا ان يكون اول مبداه لينا
واذا حان الوقت الذى يباشر فيه التعب والرياضه فينبغي ان يكون حينيذ
صلبا فانه اذا كان على هذه الجهه امكن فيه ان يلين البدن وان يحرك
الى المباطشه وان يحفظ للبدن على حاله التي هو عليها واما ان عرض فيه
خطا فاحمد الخطا ما كان ميله الى الصلابه وذلك لان الاسبا التي

تجاوز الاعتدال مجاوزه يسيره ليس تصل الى ما داخل الجلد بل تقف فيه
من غير ان تحل شيا من الاعضا الداخله والجلد اذا كان ميله الى الصلابه وا
والكثافه كان ضرره اقل واذا كان ميله الى خلاف ذلك كان ضرره
اكثر لانه اذا كان صلبا كثيفا امكن فيه احتمال ما يصادفه ويصاكه
من خارج وصار من العسر في قبول الافات الحادثه لو امكن فيه ان يتحلل
منه الفضول ويتنفس منه البدن لكنا سنقصد الى صلابته وكثافته ابدا
واما الان فلان البدن قد ينبغي ان يكون مهيا معدا للخلتين جميعا
اعني تحليل الفضول الداخله واحتمال ما يصاكه من خارج قد ينبغي ان
يكون متوسطا فيما بين الافراطين جميعا فان جاوز ذلك في بعض الاوقات
فصلابته وكثافته احمد من لينه وتخلخله وذلك لان قله التحلل قد يمكن
ان تصلح بالرياضه واما السرعه في قبول الافات الحادثه عن التحلل واللين
فان اصلاحها عسر ويتبعها ايضا افه عظيمه وذلك انه اذا افرط البدن
في التحلل واللين فانه وان كان محمودا في تحلل الفضول فانه ربما
يحلل منه ايضا الغذا نفسه فينبغي لذلك ان يكون الميل اذا عرض الخطا
في اصناف الكيفيه الى الصلابه اكثر منه الى اللين واذا عرض الخطا
في اصناف الكميه فينبغي ان يكون الميل الى القله وانما اريد نفوسا
هذا البدن الذى طبعه على ما وصفت وسنه ايضا كذلك وينبغي
لك ان تذكر هذه الشريطه في كلامي كله وانما خصصت هذا البدن
بهذه الاصناف من الدلك لان قصدنا فيه ان يزداد في نشوه

وغايته ولان لا ييبس وساصف فيما استانف طبايع الابدان وحالاتها
التي ينبغي ان يستعمل فيها الدلك الكثير واما الساعة فاني اعطف
بكلامي الى غرضه ومقصده فافحص عن كمية الدلك على نحو ما فحصت
قريبا عن كيفيته وقد رايت ان اقدم قبل ان اخذ بيد كمية الرياضة الفحص
عن مزاج الهوآ المحيط بالبدن المدلوك فانه لا يمكن ان احد كمية
الدلك على ما ينبغي ولا ان اوضحها دون الفحص عنه فاقول انه يمكن ان
اظهره وابينه بالعيان واما تفسيره وايضاحه على الاستقصا بالكلام
حتى يكون مثل العيان فان ذلك عسر جدا غير ممكن بته ولكن قد اكتفي
بان اصفه بكلام قريب في الدلالة عليه من دلالة العيان وقبل
الفحص عنه يلزم الفحص عن الزمان الذي فيه يراض والبلاد التي يسكنها
لانا انما فحصنا الى هذه الغاية عن شيين فقط احدهما هيئة البدن
والاخر السن ولم نزيد في تحديدنا البلاد التي يسكنها ولا الموضع الذي
فيه يراض ولا الزمان من السنة ولا الوقت من اليوم الذي فيه يستعمل
الرياضة وهذه كلها تغير كمية الدلك وقد ذكرناها بالقوة
في اول هذه المقالة غير انا لم نوضحها ايضاحا بينا فينبغي اذا ان نزيد
تحديدها وتفصيلها وقد كنا قلنا انا نجعل البدن الفاضل الهيئة
شبه مثال وقانون لكل الابدان التي نصفها في المستانف فحددنا
بالقوة وحصرنا في قولنا هذه البلاد التي يسكنها وذلك لان
البدن الذي مزاجه وهيئته فاضلين لا يمكن ان يكون مسكنه في

بلاد مزاجها غير معتدل وقد تبين لنا على ذلك العيان بالتجربة ويوضحه
لنا العقل بالمنطق لان البلدان الحارة تكون الابدان فيها مهلوسة نحيلة
تشبه الابدان الضعيفة الجافة الذين يسكنون البلدان الباردة تكون
مزاجهم غير متساوي وذلك لان ظاهر ابدانهم يكون باردا واجوافهم
واحشاهم حارة واما البدن الفاضل الذي كلامنا فيه وهو الذي على
قانون فلقليطس فانه يكون في بلادنا لاعتدالها كثيرا الا انا نجد
في بلادنا هذا ابدانا كثيرة على هذه الصفة واما في بلاد فلطيقي
وبلاد الصقالبة ومصر فانهم لم يعاينوا مثل هذا البدن ولا ابصروه
ابدا في المنام وبلادنا هذه ايضا لكثرة عرضها قد نجد في وسطها
مواضع خالصة الاعتدال مثل بلاد اثراط فان هذه البلاد في الشتا
والصيف يكون معتدله المزاج ولا سيما في الربيع والخريف فنجعل
مثل هذه البلد الذي وصفته لهذا البدن الذي كلامنا فيه ثم نزيد
فنضع الزمان الذي ينبغي ان يستعمل فيه الرياضة وسط الربيع والوقت
الذي فيه نبدو بالرياضة نصف النهار بالحقيقة على اكثر ما يمكن
ذلك لكيلا يعتري قوم مزاجه الطبيعية من الهوآ المحيط بنا
بشي من جهات التغير وكذلك نفكر ايضا في البيت الذي فيه
ينبغي ان يكون الرياضة انه لا ينبغي ان يكون في ذلك اليوم اسخن ولا
ابرد من الهوآ العام للمدينة كلها واما في الشتا والصيف
فينبغي ان نزيد في سخونته وبرده اما السخونة ففي الشتا واما البرد

في نقل اسحق فضلا عن الربيع والخريف

ففي الصيف ليكون البدن في وقت الدلك خالص الاعتدال وذلك
لانه ان كان البيت اسخن او ابرد مما ينبغي فان البدن يعرق في الحار قبل
ان يلين واما في البارد فان البدن لا يسخن ولا يلين على ما ينبغي ولا يظهر
فيه حمرة حسنة ولا يمتلي ولا ينتفخ لان هذه التي وصفت هي علامات
الدلك المعتدل في الهوا المعتدل للبدن المعتدل اعني الحمرة
والانتفاخ لانا قد نجد البدن اذا صببنا عليه الما الحار في اول
ذلك ينتفخ فان اكثرنا الصب عليه سكن ذلك الانتفاخ وهزل
ذلك فالانفراط في الابدان التي يصب عليها الما الحار انها
تنتفخ اولا ثم تتقضف بعد ذلك وكذلك نجد الدلك انه ينفخ
البدن في اوله ومن بعد ذلك يضمره فلذلك ينبغي لمن كان قصده
في الدلك انما الى اللحم ونشوه ان يمسك عنه اذا صار البدن الى الانتفاخ
وقارب ان يضمر وينقص فاما من كان يريد بالدلك اعداد البدن
للرياضة فليس ينبغي ان يطيل مكثه الى هذا الوقت بل يمسك عنه
قبل ذلك بزمان كبير ولا سيما من كان مزاجه فاضلا وسنه
الصبا فان ابدانها ولا رطبة لينة والدلك اليسير يليّنها
وانما غرض الدلك الذي يعدّ الابدان للرياضة وتمامه ان
تلين الاعضا الصلبة وتتحلل الرطوبات وتتسع المسام وليس
يمكننا ان نحدّ بالكلام كم ينبغي ان يكون مقدار الدلك ولكن
ينبغي للذي يدلك ان يكون مدربا في عمله فيستعمل في اليوم

الاول التخمين والامكان ولو على غير الحقيقة واما في ساير الايام
المستانفة لانه جرب طبيعة البدن ويعرفها ينبغي ان يحقق تخمينه
وليس يمكن في اليوم الاول ان نحد مقدار الرياضة ايضا بالحقيقة
واما في الايام المستانفة فان ذلك ممكن واستعمل هذه الدلايل
ايضا اما في اليوم الاول فاذا رايت الانسان يتحرك ويطلب الرياضة
ثم تراه بعد ذلك يمتنع ويبطي في حركاته ويكون بطشه بيديه
مع من يصارعه رديا ضعيفا ومعلوم انه ينبغي ان لا يكون الذي
يستعمل الرياضة ذو جود يدعوه جوده الى شهوة الرياضة من بعد
انتعاب قوته ولا يكون ايضا عديم الجود فيدعوه ذلك الى الامساك
عن الرياضة وهو يقدر على التعب والانسان الذي كلامنا فيه هو
على هذه الصفة في بدنه ونفسه معا لان الذين يكون في معدهم
كيموسات بارده او في جميع ابدانهم يكون حركاتهم بطيئة جدا
مع كسل والذين يكون في ابدانهم امتلا او اصابتهم افة قريبا
من قبل البرد يكون جودهم كليلا وتثقل عليهم الحركة واكثر
ما يعرض ذلك في الابدان التي مزاجها في الطبع بارد وخاصة
ان كانت مع بردها رطبة فان هذه الابدان تخفى علامات مقدار
الرياضة وتخفيها كما ان الابدان الحارة المزاج اما من الطبع واما
من افة حادثة يكون سرعة الجود في القهر والغلبة وتسرع
الى الرياضة اكثر مما ينبغي واما الذين ليس لهم حرارة المزاج

ولا باردة وانفسهم ليست بعديمة الجرأة ولا محبة للغلبة ولا يعتريهم
اغتمام لتقصير قوتهم عن قوة غيرهم ومنازعة من انفسهم الى التشبه
بهم او فوقهم ومنهم ولا يعتريهم حرد ولا غيرة فان علامات مقدار
الرياضة توجد فيهم بالحقيقة في اليوم الاول وتزداد مع مدة الزمان
فان فاتت المعرفة في الابتداء شيئا استدركته من بعد وحققته
من التجربة وكذلك يبلغ التخمين الخفي في مقدار الاطعمة لانه لا يقدر على
معرفة قدرها منذ اول الامر بوجه من الوجوه الا بالتجربة في كل
يوم والحفظ لكمية الرياضة وكمية الاطعمة لان المتطبب لا يراه
عيانا بل اذا ذكر قدر ما هضم من الطعام مع اي كيفية وكمية
من الرياضة صار في طول الزمان الى قرب المعرفة الحقيقية وقد شمل
ما وصفت جميع هيئات البدن الرديئة التي ليس عزمي ان اذكرها
الساعة فاما الطبيعة الفاضلة التي قصدنا بكلامنا اليها فان
مقدار جميع ما يتقلب فيه ظاهر بين وذلك لان من كانت هذه
طبيعته يكون اطلاق نفسه غير فاسد ومزاج بدنه ليس برديء
ويكون يدل على ما يحتاج اليه من قدر الدلك والرياضة والطعام
والنوم دلالة ظاهرة من تلقاء نفسه ويمتنع من كل واحد منها
اذا ما لم يكن به اليه حاجة ودليل ذلك كم لمن كانت عادته
لمثل هذا البدن انه قد صار الى القدر الذي يحتاج اليه اذا ما
كانت الطبيعة تتوق الى كل واحد من هذه الافعال ويقف عند

منها

القدر الذي يصلح من كل واحد من هذه للهيئة الفاضلة وقد نجد ذوي
الهيئات الفاضلة انهم يبتدئون بالحركة في طلب الرياضة عندما تلين
ابدانهم ونجحا واذا ما ارتاضوا رياضة بالغة حينئذ يعتريهم الكسل
ويمسكون ايضا عن الطعام والشراب عند ما يستوفون شبعهم فلذلك
ليس يخوف على مثل هذا البدن ان يخرج من التعب الى الجهد الذي لا ينبغي ولا
يصير من الشبع الى اكثر من القدر الموافق له وذلك لانه يتدبر بحركات
الطبيعة وليس به الى جودة معرفة المتطبب المدبر له حاجة مثل ما يحتاج
جميع من كانت هيئة بدنه رديئة ممن سياتي القول عليه فيما استانف
لان البدن يتهيأ من ذاته الى جميع ما يحتاج اليه من اجل انه يتدبر
بحركات الطبيعة ولا سيما ان كان قد تادب في نفسه حسنا
لان كثيرا من الناس قد اخرجهم سوء سيرتهم الى الشره فيفسدون
بذلك طبايع جيادا كما ان غيرهم ممن ابدانهم رديئة قد يصلحونها
بالسيرة المحمودة والرياضة في ونها وساذكر من هذه صفته فيما
استانف واما من كان بدنه فاضل الهيئة وكان عقله يدعوه الى
اتباع من يعنا بحفظ صحته فيطيعه فاني معتزم على الكلام فيه في
هذه المقالة فاقول ان اخر ما انتهى اليه الكلام في من هذه صفته
كان مقدار الرياضة فينبغي الان ان نصف انواع الرياضة ونقول
انا نسمي انواع الرياضة الصراع ومباطشة الواحد ثلثة ومباطشة
للانسان وقد ضم اصابعه الى راحته ضما شديدا والاحضار

وَما اشبه ذلك فمن هذه الانواع ما هي رياضة فقط ومنها ما هي رياضة
وعمل معا اما التي هي رياضة فمثل هذه الانواع التي ذكرناها وقيام
الانسان ايضا على اطراف رجليه وهو يحرك يديه الى قدامه وخلفه
ومجاهدة الظل وامساك اطراف اليدين والطفر ورمي الحجارة والزج
بالحربة الى بعد كثير واللعب في ضرب الصولجان بالاكرة الصغيرة او
الكرة كبيرة وشيل الحجارة واما الانواع التي هي رياضة وعمل معا فالحفر
وضرب المجاذيف والحرث وكسح الكرم وحمل الاثقال والحصاد
وركض الخيل والمناضلة بالسلاح والسفر والتصيد وصيد السمك وجميع
ما يفعله الناس من الصناع وغيرهم من الافعال المفردة لمنفعتها والحاجة
اليها في العالم مثل البناء والصياغة وعمل السفن واستعمال
الريطوريقية وساير ما اشبه ذلك مما يعملونه في الحروب وفي السلم
وقد يفعل اكثر هذه التي ذكرت من جهة الرياضة فقط وجملة
منافعها ثلث وذلك انا نستعملها في بعض الاوقات من جهة انها
عمل وفي بعض الاوقات من جهة انا نتعلمها لننتفع بها فيما نريد
عمله من بعد وفي بعض الاوقات نستعملها من جهة الرياضة على نحو
ما افعل انا في بعض الاسفار اني لما بقيت في بعض القرى في الشتاء
الجيت الى قطع الحطب لاروض بذلك بدني وجعلت القي الشعير
في المهراس وادقه وكان يفعل ذلك معي جميع من في تلك القرية
طول النهار كانهم عبيد وساذكر مما استانف من القول منفعة

يريد بمجاهدة الظل ان يرياض بسيف يلعب به او قناة او ما اشبه ذلك ويقيم ظله مقاما كانه يقاتله

هذه الانواع من جهة انها عمل واما الساعة فاني اذكر منفعتها
من جهة انها عمل ~~واما الساعة~~ رياضة وانما تكون هذه الاشيا رياضة
اذا ما لم يكن استعمالها طول النهار ولا في وقت اخر خلا الوقت
الذي قبل الطعام وينبغي ان يعتقد فيها مقدار للرياضة والسكين
ويكون الانسان يصير اليها ابدا بعد ان يدلك بدنه دلكا بليغا وقد
عرفت عدد انواع الرياضة كلها معرفة خالصة كما ينبغي لمن عالج صناعة
حفظ الصحة ان يعرفه وقد اتيت انا على ذكر انواع الرياضة واما
كيفية الرياضة فسرعة الحركة وابطاها وقوتها وضعفها واتصالها
وانقطاعها واما انحا استعمال هذه الانواع مع فصولها الخاصية
فاتصال الحركة ودوامها وانقطاعها والحركة الدايمة تكون اما
متساوية واما غير متساوية واما الحركة المنقطعة فتكون ايضا اما
على الترتيب واما على غير الترتيب فهذه انحا استعمال الرياضة وقد
يلزم الرياضة اشيا اخر من خارج وذلك انها تكون اما تحت السما
واما تحت سقف واما في ظل مركب وكذلك ايضا الموضع الذي
يكون فيه الرياضة لا يخلو من ان يكون حارا او باردا او معتدلا
وايضا اما ان يكون يابسا او رطبا او معتدلا وكذلك الرياضة في
الغبار ليس يخلو الغبار من ان يكون اما كثيرا واما قليلا والرياضة
مع الدهن ايضا اما ان يكون الدهن كثيرا واما قليلا واما خلوا من كل
واحد منهما وهذه ايضا هي من انحا استعمال الرياضة فلانا قد اتينا

اي في ظل غير ظليل

على تحديد جميع ما ينبغي لحافظ الصحة ان يتدرب في معرفته ينبغي ان نرجع
الى الكلام في انواع الرياضة مفصلا ولا ما هو عام شامل لجميع انواع
الرياضة وما هو خاص بكل واحد منها ومن بعد ذلك نحدد اوقات
استعمال الرياضة فقد يشمل جميع انواع الرياضة ونفعها انها تنشئ
الحرارة في الحيوان وتنميها من ذات الحيوان وذلك لان ابداننا وان
كانت قد تحمى وتسخن من الحمام ومن الاستحمام بالماء الحار ومن الزمان
الحار ومن التردد في الشمس ايام الصيف ومن القرب من النار ومن الدلك
بالادوية الحارة ومن القرب من سائر المسخنة من جميع ما ذكرت
انما تحدث من خارج البدن لا من داخله وليس يكون نشو الحرارة وانتشارها
من مبدأها الغريزي واما الحرارة الطبيعية التي تنمو وتنتشر في الحيوان
بالرياضة فانها من ذات البدن وقد يعم هذا الفعل جميع انواع الرياضة
غير انه ليس خاص لها لانا قد نجد الحرارة الغريزية تنتشر في بدن من يحرد
وفي بدن من جاهد وفي بدن من يستحي الا ان الحرد ليس هو نشو الحرارة
مرسلا بل كانه غليان الحرارة التي في القلب ومن اجل ذلك جميع علما
الفلاسفة قالوا ان هذا هو جوهر الحرد لان شهوة الانتقام انما هو
عرض يتبع الحرد وليس بجوهره وقد تنمو الحرارة فيمن يخجل ايضا وذلك
لان الحرارة تبادر ولا الى داخل ثم انها تجتمع في قعر البدن فتنمو وتزيد
لاجتماعها داخلا ولاتصال حركتها وذلك لان الروح الذي يخجل لا يقف
ولا يسكن بل ينتشر مرة الى الخارج ومرة ينجر الى داخل وكذلك الدم

ايضا كما نجد ذلك فيمن جاهد وساصف هذه الالام من الام النفس فيما
استانف بكلام طويل وانما اضطرني الى ذكرها في هذا الموضع اني وجدت
بعض الاعراض يلزمها ويلزم الرياضة ايضا فاردت ان اوضح واشرح ان
نما الحرارة الطبيعية ونشوها وان كان عاما شاملا لجميع انواع الرياضة
الا انه ليس خاص لها وحدها بل قد يتبع هذه الالام التي ذكرتها الساعة
وانا مقبل على الكلام في كل واحد من انواع الرياضة على حدته فاقول
ان فصولها كثيرة وذلك ان الناس قد يختلفون في استعمال الرياضة
فمنها ما يكون وهم ساكنين ومنها ما يكون وهم يتحركون بحركة
مسرعة ومن الرياضة ما يكون قوية ومنها ضعيفة ومنها ما يكون
شديدة ومنها مهينة فالرياضة القوية هي التي يتعب بصعوبة عليه
السرعة والرياضة الشديدة هي التي يكون صعبة مسرعة فان الحفر
رياضة قوية صعبة واما امساك اربعة افراس بلجمها فانه رياضة
قوية وليست بمسرعة وكذلك ايضا الوقوف تحت حمل ثقيل والحركة
البطية تحته والصعود ايضا على العقاب من جنس هذه الرياضة
وذلك لان الاعضا التي تتحرك اولا في الصعود يكون حاملة لساير اعضا
البدن بمنزلة الحمل الثقيل وكذلك التسلق على حبل كما يفعل الراضة
بالصبيان في مواضع الرياضة ليقويهم بذلك وكذلك ايضا اذا
تعلق الانسان بحبل او بخشبة مرتفعة من الارض ومكث حينا
طويلا متعلقا فانه يروض بدنه بذلك رياضة قوية صعبة الا انها

ليست لمسرعه وكذلك ايضا اذا مدّ الانسان يديه الي قدام او الي فوق
واصابعه مضمومه فيمكث زمانا طويلا وان امر غيره ان يجذب يديه
الى اسفل ولم يرخيهما معه فان عضله وعصبه يستفيد بذلك زياده
شدّه وقوةً وهذه الانواع كلها خاصيه من انواع الرياضه ومنها
ايضا ان يكون الانسان يشيل بكل واحده من يديه على الانفراد شيًا ثقيلًا
ويمكث وهو ممدود اليدين الى قدام او الى فوق كما قد يفعل ذلك
بالمشيله في مواضع الرياضه فان كان الفاعل لذلك يامر غيره ان يتعلّق ف نقل شي بمنزله الحجاره التي يشيلها اصحاب الرياضه
به ويجذبه قسرا ويمكث هو بلا حركه ولا انثنا ويكون ساقيه
وصلبه غير متحركين ولا زايلين فانه يرتاض رياضه بالغه شافيه تقوا بها
الاته كلها وتستدّ وقد جا في الخبر عن ميلن المشهور انه كان يقف
في موضع ثم يامر ان يزيله عن موضعه من شا ذلك من الناس فكان يرض
بذلك رجليه فاذا احب ان يروض يديه كان يضم اصابعه الى راحته
ويامر ان يفكها من شا ذلك من الناس ويزعمون انه كان يمسك في
يده رمانه او غير ذلك ثم يامر ان ياخذه منه من احب ذلك من الناس
وهذه الانواع من الرياضه تفيد قوه وشدّه وقد يمكن ان يراض
الاعضا فتقوا وتستد بان يامر الانسان ان يتعلق به غيره ويكون
كفه واصابعه مداخله لكف الاخر واصابعه فيروم التخلّص
منه بجهده او يتعلق هو بغيره ويكون كفيهما واصابعهما مداخله
فيروم الاخر التخلص من المتعلق به بجهده وكذلك ايضا اذا احنا

الانسان ظهره وجا اخر فادخل احدى يديه تحت بطنه وجعل الاخرى
فوق ظهره وشاله الى فوق واداره ولاسيما ان كان المحمول يمدّ نفسه
ويثني وهو محمول فانه يفيد صلبه قوةً وشدةً وكذلك ايضا الذين
يسندون ويصدون بعضهم الى بعض ويدفع كل واحد منهم صاحبه قسرا
الى خلفه وكذلك ايضا الذين يتعلّق بعضهم بعنق بعض ويروم كل
واحد منهم ان يصرع صاحبه قد يقوون بذلك من فعلهم ويستدون
وهذه الانواع كلها التي وصفت من انواع الرياضه قد يمكن ان تكون
في غير مواضع الصراع والغبار المعمول في اى المواضع اتفقت واما والحجر الشديد
ساير ما يفعله المصارعون مما يطلبون به القوه والشده فلابد فيه
من ان يكون في مواضع غبار كبير او في موضع الصراع وقد يفعل
المصارعين ان يلوي احدهما احدى ساقيه على كلا ساقى المصارع له
ويعقد يديه فيغمز باحداهن وهي الموازيه للساق الملويه على رقبته
وبالاخرى على ساعديه وقد يمكن ايضا ان يربط في قحف راسه
خيط ويجذبه الى خلفه قسرًا وهذه الاصناف من الصراع تفيد
المصارعين جميعا قوه وجلدًا وان ربط احدهما ظهره برجلى الاخر
او ربطا ظهورهما بعض مع بعض فانهما جميعا يستفيدان بذلك
قوه وقد يوجد انواع كثيره قويةً من انواع الرياضه يستعمل في
مواضع الرياضه ويعرفها كلها ويحذق فيها المصارع وهو سوى الرياضي
كما ان الطبّاخ غير المتطبب وقد اتيت على ذكر الانواع القويه

[illegible]

من انواع الرياضه وانا مقبل على الانواع المسرعه التي ليست بقويه ولا
صعبه وهي الاحضار ومجاهده الظل وامساك اطراف الايدي وضرب
الصولجه بالاكر الصغار اذا كان ذلك مع بعد مسافه واحضار ومن
هذه الانواع ايضا ان يكون الانسان يعدو في ميدان ذاهبا وراجعا
مرارا كثيره من غير ان يستريح ويكون في كل مره ينقص من البعد
قليلا حتى ينتهي في اخر عدوه الى الوقوف على خطوه واحده وايضا
ان يكون الانسان يقف على اطراف اصابعه فيبسط يديه ويحركهما
حركه مسرعه خفيفه ويكون يحرك احديهن الى قدامه والاخرى
الى خلفه واكثر ما يستعمل هذا النوع من الرياضه قريب من الحايط
لكيما ان سقط الفاعل لذلك توكا على الحايط واسرع القيام والذين
يستعملون هذا الصنف من الرياضه الخفاز للهم ويكون رياضتهم اقل
قوه نسبيه واما الحركات المسرعه التي ليست بصعبه فمثل التقلب
المسرع اذا تقلب الانسان وحده او مع غيره ويمكن ان يدور الانسان
وهو قايم ويستبدل بسرعه مكان الذي هو اقرب اليه فيرتاض بذلك
رياضه مسرعه وقد يمكن ايضا ان يرتاض الانسان رياضه مسرعه
بان يقف في موضع واحد ويطفر الى خلفه مرارا كثيره وينقل رجليه
في بعض الاوقات الى قدامه مره هذه ومره هذه وكذلك ايضا يمكنه
ان يستعمل هذا الصنف من الرياضه بان يحرك يديه حركه مسرعه
متصله اما واصابعه مضمومه واما وهي مبسوطه من غير ان يشيل

بهما شيا فهذه حدود اصناف الرياضه المسرعه وانا مقبل على الرياضه
الشديده وقد قلت فيما مضى ان هذا الصنف من الرياضه مركب
من الرياضه القويه والرياضه المسرعه لان الانسان قد يمكنه ان يجعل
انواع الرياضه القويه التي ذكرتها شديده بان يزيد مع قوتها
سرعه فيصير شديده فمن انواع الرياضه الشديده ان يكون الانسان
يحفر او يرمي بمقلاع او يطفر طفرا متصلا لا راحه فيه وان يكون يرمي
بالسهام الثقيله رميا متصلا وان يكون يفعل ذلك وهو متسلح بسلاح
ثقيل ولذلك قد نجد الذين يستعملون هذه الانواع من الرياضه
يستريحون في فعلهم قليلا بعد قليل وهذا فصل من فصول الانواع
المتصله والانواع المنقطعه من انواع الرياضه لان الناس اذا استعملوا
هذه الانواع استراحوا في فعلهم وجعلوا رياضتهم منقطعه ولا
سيما في الانواع التي هي تعب وعمل وليست برياضه فقط مثل الضرب
بالمجاذيف والحفر واما انواع الرياضه التي ليست بقويه جدا فانهم
يسمونها بلا راحه مثل الاحضار والسير في السفر فهذه التي وصفت
كلها انواع الرياضه ولها هذه الفصول التي ذكرتها ومع هذه
ايضا ان منها ما اتعابها للقطن اكثر ومنها ما يتعب اليدين و
الرجلين خاصه ومنها ما يتعب عظم الصلب كله ومنها ما
يتعب الصدر وحده او الريه والمشي والاحضار هما رياضه
للرجلين خاصه واذا قلت رجل فافهم عني العضو الذي من الحوالب

الاصابع واما امساك الكف ومجاهدة الظفر فهما رياضة لليدين واما
الانحنا والانبساط والركوع هو رياضة للقطن ومثله ايضا ان يقف الانسان
ويقوم قائما وقد شال شيا ثقيلا وقد يقف بعض الناس في موضع ويجعل
عن يمينه وعن شماله مثقلتين ثم ياخذ المثقلة التي هي عن يمينه بشماله
والتي عن شماله بيمينه ثم يردهما الى مواضعهما فيفعل ذلك مرارا
كثيرة متصلة وهو ثابت في موضعه وهذا الصنف من الحركة يتعب
عظم الصلب الى الجانبين خاصة كما ان الحركة التي ذكرناها ايضا باستقامة
واما الصدر والرئة فان رياضتهما الخاصة بهما تكون بالتنفس الكثير
وبالصياح الكبير الصعب وذلك ايضا مما يروض جميع الات الصوت
التي وصفتها في المقالات التي وضعتها في الصوت وقد ينبغي اذ
انتهى بنا القول الى هذا الموضع ان نفصل ونصف جميع اعضا البدن
ما الذي يتحرك منها حركات ظاهرة وايها يتحرك حركات يسيرة
خفية وايها يتحرك بذاتها وايها يتحرك من غيرها لان هذا النحو
من التفصيل والتجزئة يعين الرائض ويقويه في تحريك الاعضا كلها
فيكون تحريكها في بعض الاوقات بذاتها وقواها الغريزية وفي
بعض الاوقات بجعل حركتها من غيرها وبغيرها فاقول
ان العضل والعصب والاوتار مخصوصة بالحركات الارادية فان
عظمت هذه الحركات فانها تروض هذه الاعضا التي ذكرت رياضة
اولى كثيرة وتراض ايضا العروق والاوراد والعظام واللحم والرباطات

وسائر اعضا البدن رياضة عرضية واما سائر الحركات الكائنة
في ابدان الحيوان مما ليست بحركات ارادية بل اما طبيعية واما من قبل
الام النفس فانها تنقسم باجمعها الى جنسين وذلك ان منها ما هي فعل
للقلب والعروق ومنها ما هي فعل للكبد والاوراد وهذا الجنس الثاني
هو فعل الكبد والاوراد اولا وهي ايضا فعل لسائر الاعضا بالعرض
وذلك لان الاعضا كلها تستعمل الاربع قوى الطبيعية واما حركة القلب
والعروق فانها لا تبطل اصلا غير انها تزيد وتنقص في الكبر والصغر
والسرعة والابطا والقوة والضعف من اسباب كثيرة قد ذكرتها
في الكتاب الذي وصفت فيه اسباب النبض وقد اكتفي في هذا الموضع
بان اذكر اوائلها فقط فاقول ان احد اسباب تغير النبض هو كثرة
الحرارة الغريزية وقلتها والسبب الثاني مقدار حاجة الروح النفساني
والسبب الثالث صحة القوة وضعفها والسبب الرابع الالام العارضة
في الات النبض وليس هذا وقت ينبغي ان اذكر فيه هذا السبب الرابع
لانه متى حدث شي من الام الات النبض فالبدن لا محالة مريض واما
سائر تغاير النبض فانها تكون في الاصحا ايضا لان التغير الحادث
عن كثرة الحرارة الغريزية وقلتها قد يكون من قبل الزمان ومن
الاطعمة والاشربة ومن الاستحمام ومن الدلك ومن النوم واليقظة
ومن الالام النفسانية ومن الحركات الارادية واما التغير
الحادث عن حاجة الروح النفساني فيكون من قبل اختلاف الحركات

الارادية وَاما للتغير الحادث عن صحه القوه وضعفها فيكون من
قبل حسن امتزاج جرم القلب والعروق وردآه مزاجها واما فعل
للارادة وساير الالات التي افردتها الطبيعه للغذآ فان تغيرها يكون
من قبل الطعام والشراب وتودى الغذآ وهضمه واعتدآ الاعضا
وقد يشرك العروق هذه الالات في بعض فعلها واما الحركات
التي ليست بافعال فثلثه اصناف وذلك ان منها ما يكون من ذات
الابدان ومنها ما يكون من خارج ومنها ما يكون من قبل الادويه
فنقول اما التي من ذات الابدان فجميع ما قدمت ذكره من انواع الحر
الحركات واما التي من خارج فمثل ركوب السفن وركض الخيل والجلوس
على المراكب والعجل وحركه الاطفال في المهد الذي يتحرك وعلى سواعد
الحواضن وقد يدخل في صنف الحركه التي من خارج الدلك ايضا
ومن الحركات ما هي مركبه مثل حركه ركض الخيل وذلك انا اذا
ركبنا المراكب وخاصه ما كان منها ممكنا الاضطجاع عليها
يكون في هدو وسكون ويكون حركتنا من قبل المراكب فقط واما
ركوب الخيل فلا بد فيه للراكب من ان يقيم صلبه ويجيد ضم فخذيه
على جنبي الفرس ويمد ساقيه وينظر الى قدامه فيروض بذلك
بصره ويتعب رقبته ويتحرك جميع احشايه مثل ما يتحرك في
الطفر فمن اراد ان يحرك احشاه الى اسفل صدره حركه صعبه
فينبغي ان يستعمل هذه الاصناف التي ذكرناها من اصناف

اسحق
وتقود

التعب ويستعمل ايضا الدلك الذي يكون بادارة الخيوط وينبغي ان
يكون المدلك من خلف المتدلك ويكون يد يريد به في بعض الاوقات
الى الجانب الايسر وفي بعضها الى الجانب الايمن ويكون المتدلك ايضا
يميل الى هذه الجوانب مع دوران يد المدلك وقد تحرك الاحشا التي
السفلية بعض الحركه ايضا النفس العظيم والصوت الصعب الطويل
والنفخ الكاين من تلقا نفسه والكاين ايضا من قبل حبس النفس مثل الذي
يكون في الزمر بالانابيب وفي الصوت الطويل وقد يروض امساك النفس
العضل التي فوق البطن مع العضل الذي في الصدر وساذكر ذلك
فيما استانف لان فيه مع هذه المنافع التي ذكرت منفعه اخرى عظيمه
من اجلها نستعمله في اثر الرياضه وانا مقبل على ما قصدت له فاقول
ان كثيرا من حركات اعضآ البدن ليست بافعال للاعضآ ولا تابعه
لافعالها بل انما تكمل من غيرها وبغيرها كما تجد ذلك فيمن يركب
السفن ومن يتدلك ومن يستعمل ادويه القي وادويه الاسهال غير
ان هذه الحركه اعني حركه الادويه ليست بملايمه لصناعه حفظ
الصحه واما ساير الحركات وخاصه الحركه التي تكون بالدلك فان
معرفتها واجبه على من كانت عنايته بحفظ الصحه لان من شان
هذه الصناعه ان تعرف قوه جميع الحركات ومن شان صناعها
ان يعرفوا جميع الحركات الجزويه لان الصناع يكون عندهم معرفه
اختلاف الحركات واما الرايض فعنده معرفه قوى الحركات كما

لنه لو دعانى بعض الناس ان اعلمه حركات الحرب بالسلاح او غير ذلك
او اخذنى بان اتحرك لنا حركات الحرب بالتؤدة والترتيب الذى ينبغى
لكان الامرين عندى جميعا ممتنعين ولم يكن يمكنى ان اتحرك حركة واحدة
من حركات الحرب ولو كانت فى غاية السهولة ولو انى تعلمت فربما
من انسان يحارب بالسلاح لكنت عالما بقوة كل واحدة من حركاته
اعرف كل واحدة منها اى الاعضا تتعب اكثر مما تعرفه جميع
المقاتلة وان قلت الحق فى ذلك فان المقاتل غير عالم بشى من قوى الحركات
واما الخبير بصناعة الرياضة فانه يعرف كل واحدة منها بالحقيقة
ويحسن ان يرفعها الى اول محدود وذلك لان منها صعبة ثقيلة
قوية ومنها غير ثقيلة مسرعة ومنها صعبة مسرعة فهو يستدل
عليها ساعة يراها ويعلم ايضا ايّ الحركات تتعب الرجلين او اليدين
او الصدر وايّ الحركات تتعب القطن او الراس او الصلب او
البطن وايها تتعب غير هذه الاعضا اكثر من ساير اعضا البدن واما
المقاتل فيحسن ان يتحرك حركة مسرعة ولا يعلم ان هذا الصنف
من الحركة يقضف البدن ولا يعلم ايضا ان الحركات البطية تسمّن اللحم
وتحلل البدن وقد يحرّك ايضا المقاتل فى بعض الاوقات حركة
قوية صعبة بطية ولا يعلم ان هذه الحركة تقوّى البدن وتفيده
شدةً وجلدًا وكذلك الفارس ايضا قد يستعمل الحركات الحربية
على الجهات التى ينبغى ان يستعمل فيها ولا يعلم ايها تقضف البدن

وايها تسمّن اللحم وايها تفيده القوّة والجلد وايها تلينه او تصلّبه
وايها تكاثفه او تحلله وكذلك ايضا اللاعب بالاكرة قد يبصر
انحا طرحها وانحا اخذها من غير ان يعلم ما الذى يحدث من كل
واحد من هذه الانحا فى البدن وكذلك المصارع ايضا قد يعرف جميع
انحا الصراع من غير ان يعلم ما الذى يفعل كل واحد منها فى البدن وفى
جملة القول قد نجد جميع الناس من الصناع وغيرهم يستعملون ابدانهم
فى انحا مختلفة من انحا التعب من غير ان يعلموا ما الذى يكون من كل
واحد منها فى البدن مثل الرقّاصين والملّاحين والنجّارين والصيّادين
والاكرة والصاغة والبنايين والاساكفة وساير من يعمل
شيا من الاعمال واما الرايض فانه اذا عرف ما قد فسرته آنفا اعانه
ذلك على ان يعرف ما الذى يحدث من كل واحد من الافعال فى البدن
وان لم يكن عاينه شاهده قبل ذلك مثل حركات الرقاصين القويّة التى
يطفرون فيها الطفر العظيم ويدورون ويثنون ويجمعون ارجلهم
ويفرقونها ويجعلون بينهما فرجةً واسعةً جدا وساير حركاتهم
المسرعة فانها كلها تجعل البدن مهلوسًا وتبيّن العضل صلبا لطيفا
قويا واما الحركات البطيّة اللينة فانها تحيل البدن الى خلاف ما
وصفت وقد كنت قلت آنفا ان المصارع خادم عون للرايض كما
ان الطباخ خادم للمتطبب وانا اقول ذلك بعينه الساعة
ايضا لان الطباخ قد يعمل من السلق والعدس وكشك الشعير

اسيا مختلفه في اوقات مختلفه من غير ان يعلم ايش قوه كل واحد
منها او ايها اجود واما المتطبب فانه لا يمكنه ان يعمل شيئا من هذه
الالوان كما يعملها الطباخ ولكن قد يعرف قوه كل واحد منها وفعله
وكذلك رايض هذا الغلام الذي كلامنا فيه وهو الفاضل الهيئه فقد
يعرف قوه كل صنف من اصناف الرياضه ويختار في كل واحد منها
الاعتدال المتوسط فيما بين الافراطين وذلك لان الهيئه الفاضله
ليست بها حاجه الى رياضه مسرعه ولا بطيه بل رياضه معتدله
وكذلك ايضا ليست بها حاجه الى رياضه صعبه قويه ولا ضعيفه
مهينه بل انما تحتاج الى الاعتدال لان قصدنا في الهيئه الفاضله
ان نحفظها وليس قصدنا ان نحيلها فان احب هذا الغلام ان يروض بدنه
بالمعالجه بالسلاح فينبغي لرايضه ان يدعو بعض من يبصر المعالجه
بالسلاح بصرا شافيا فيامره ان يريه ذلك عيانا ثم يختار له
الرايض ما ينبغي ان يستعمله من ذلك استعمالا كثيرا وما ينبغي ان يقل
استعماله وما ينبغي ان يستعمله باعتدال وما لا ينبغي ان يستعمله
اصلا وما ينبغي ان يدمن استعماله فيميز ذلك ويامره به لانه ليس له ع
يخفا على الرايض كل واحده من الحركات اي الاعضا يتعب ولا يسقط
عنه معرفه كيفيه كل واحده منها وقوتها فان احب الغلام
ان يروض نفسه بالعب بالاكره فينبغي ايضا للرايض ان يختار له من خ وبدنه
يبصر لعبها وحذقه فيامره ان يريه جهات اللعب بها ويقصد

هو الى معرفه نوع كل واحد من الحركات وكيفيتها ومقدارها لان
الرايض من جهه انه رايض لا يلزمه ان يحذق كل واحده من الحركات الجزئيه
التي في كل واحده من الصناعات ولكن يلزمه اذا ابصر كل واحده
منها ان يعرف كيفيتها وقوتها في ساعته من اول مره وقد عالجت
انا كثيرا ممن كانت اعضاوه ضعيفه وامراضه لذلك مترادفه
بالرياضه وحدها ولم ابدل رياضتهم التي كانوا معتادين بها ولكني
كنت انظر الى اعمالهم هل هم رقاصين او مقاتله او مصارعين او
ممن يستعمل بعض الصناعات الباقيه فامرهم ان يحركوا قدامي كل
انواع حركاتهم في تلك الصناعات ثم اختار لهم اصلحها واحد لهم
المقدار والوقت في ذلك وساصف فيما استانف من هذا الكتاب
اصلاح الهيات الرديه واما الساعه فلان قصدنا ان نحفظ هذا
البدن على هيئته الفاضله فقد ينبغي ان نختار له من جميع الاشيا ما كان
معتدلا اعني من الدلك والرياضه والاستحمام والاغذيه والنوم
ولا يلين بدنه لينا كثيرا ولا يصلبه وذلك لان لينه يوديه الى
السرعه في قبول الافات العارضه من خارج وصلابته يمنعه من النما
وكذلك ايضا لا ينبغي ان نكاثفه جدا لان لا يحتقن الفضول في
داخله ولا نخلخله جدا لان لا ينفش من الغذا الجيد وكذلك
ايضا لا ينبغي ان نضعفه ولا نثقله ان كان فاضل الهيئه لانا نعلم
ان البدن الضعيف يسرع في قبول الافات العارضه من خارج والبدن

العليل يسرع في قبول الآفات الحادثة من داخل وليس احتاج ان اقول انه
لا ينبغي ان يسخنه جداً ولا يبرده ولا يرطبه ولا ييبسه لان مزاجه
غير مذموم والمقصد في جميع تدبيره هو الشي المعتدل المتوسط بالحقيقة
فيما بين الافراطين وقد قلت آنفا كيف يمكن الانسان ان يصل الى هذا
المقصد وانا ارى ان ذكر الاشيا الاضطرار به مرارا كثيرة ليس
بقبيح ولذلك اردّد بعض ما قلت فاقول ان الادلاك والتمريس في
اليوم الاول يكون عويصا وفي اليوم الثاني والثالث والرابع وساير
الايام المساوية يحقق اكثر فينبغي لك ان تستعمل في اليوم الاول جميع
ما وصفت لك وتامر الغلام ان يترع شانه اذا رايت البول في غاية
النضوج كما امرتك لجميوس ومن بعد فليكن قصدك في الدلك
تليين الاعضا وقد تدلّك على ذلك حمرة ظاهر البدن ولين البدن
والوطاء وسهولة الحركة ومن بعد ذلك تصير الى الرياضة حتى
تنفخ بدنه ويحسن بشرته ويدوم على ذلك ما دامت حركاته مستوية
مواتية حسنة المأخذ وقد تجد في هذا الوقت انه يخرج من البدن
عرق حار يخالطه بخار وينبغي ان تمسك عن الرياضة اذا تغير بعض ما
ذكرت فان رايت انتفاخ البدن قد بدا يضمر فينبغي لك ان تريح الغلام
من ساعتك لانك ان امهلته بعد ذلك في الرياضة استفرغ
من البدن بعض ما ينتفع به فيقصف البدن لذلك ويجف ويمنعه
ذلك من النما وكذلك ايضا ينبغي ان تستخرج اذا احلو تسوية

الحسنة ان تعتبر لانه ان دام من بعد ذلك على الرياضة برد بدنه
وتحلل تحللا كثيرا وكذلك ايضا اذا رايت سهولة حركته او جودة
مأخذها او استواها قد قلّ ونقص فينبغي ان تريحه من ساعتك وكذلك
ايضا ان رايت في العرق تغيرا في كميته او في كيفيته ولان العرق
ينبغي ابدا ان يكون يزداد في الكثرة والحرارة بقدر زيادة الحركات
في الصعوبة والقوة فلذلك اذا قل العرق او برد جدا تحلل البدن وبرد
ويبس اكثر مما ينبغي فينبغي لك اذا ان تجعل فطنتك الى البدن الذي
تروضه فتريحه ساعة ترى بعض هذه الدلايل التي وصفت ولا تتركه
ان يستحم من ساعته لكن امنعه عند منتهى الرياضة ومرة ان يقف
فان احببت فليجلس بنفسه حتى ينتفخ بطنه وصبّ عليه دهنا وامرخه
مرخا مسكّنا وساصف في المقالة التي بعد هذه كيف يكون التسكين
وكم مقداره وباي الحركات والتدلك يكون وكيف القصد اليه
واما الساعة فقد رايت ان اقطع هذه المقالة لانها قد صارت الى
المقدار الذي ينبغي ولكني ازيد في قولي انه ينبغي ان تحمّم لهذا البدن
الذي بيّنته وطبعته على ما وصفنا الاستحمام بالماء المعتدل
فيما بين الحار والبارد لانه في السبوع الثالث من السن اعني من سنة
الخمسة عشرة الى السنة الاحدى وعشرين وليس ينبغي ان تحمم الغلام
في هذه السنين بالما البارد لانا نريد ان يزداد نماه ونشوه فاذا
صار الى حد التمام في الكبر فحينئذ عن استحمامه بالما البارد وعن

رياضته في الغبار ايضا في المقالة التي تتلو هذه فحصا شافيا واما الساعة
فقد اكتفي بان اقول انه لا يحتاج هذا الغلام ان يكون في البيت الذي يستعمل
فيه الرياضة غبارا ان كان البيت كما ذكرت انفا فان كان الشتا سحر
فقد ينبغي ان يستعمل في بعض الاوقات الغبار فان استعمل الرياضة في الغبار
فينبغي ان تحمه لا محالة وان كانت رياضته ليست في الغبار فقد يمكن
ان لا تحمه ولا سيما في الشتا وسأصف فيما استانف جميع ما ينبغي ان
يعرفه المدبر لهذا الصبي في الطعام والشراب والنوم والمشي وليس يمكن
المدبر لهذا الصبي ان يعرف هذه الاشيا في اول يوم بل في اليوم الثاني
يعلم كم ينبغي ان يكون مقدار الطعام في كل يوم واحد من انواع
الرياضة فان راى ان الغلام باق على طبيعته بالحقيقة جعل مقدار
غذايه ورياضته على حد واحد وان راى انه قد زال عن طبيعته رام
ان يرده الى طبيعته بالنحو الذي اخرجه عما كان عليه بان يخالف عليه
المقادير ويفعل ذلك فعلا دايما حتى يقف بالحقيقة على مقدار كل
واحد من الافعال وسأصف فيما استانف عدد المقادير الخارجة
من الطبيعة وابينها واخبر كيف يمكن الاستدلال على كل واحد
منها واوضح علاجه ان شا الله تعالى ○

تمت المقالة الثانية من كتاب جالينوس
في تدبير الاصحا والحمد لله كما هو اهله

بسم الله الرحمن الرحيم

المقالة الثالثة من كتاب جالينوس في تدبير الاصحاء جمل ما يذكر في هذه المقالة

الجملة الاولى في التسكين بعد الرياضة ○
الثانية في الاستحمام بالماء الحار ○
الثالثة في الاستحمام بالماء البارد ○
الرابعة في الاعيا الكاين في اثر الرياضة ○
الخامسة في امتناع ما يبرز من البدن ○
السادسة في الرياضة بعد الجماع ○
السابعة في السهر والغم ○
الثامنة في الرطوبة التي تكون في البدن ○
التاسعة في الدلك بالغداة والعشي ○

مبدا المقالة الثالثة

قال جالينوس ان الذين وضعوا الكتب من الاطبا والراضة في صفة تدبير الاصحاء منهم من وصف تدبيرا يعم الناس كلهم ولم يفهم ان ابدان الناس قد تختلف اختلافا فاجروا ومنهم من قال ان الابدان قد تختلف اختلافا كثيرا ولكن لان عدد ضروب اختلافها غير ممكن احجموا رفضها ومنهم من لم دام ان يحصل ضروب اختلافها وميز اجناسها وانواعها

ويحددها كان خطاه اكثر من صوابه ○ واما نحن فلخبرنا في المقالة الاولى من كتابنا هذا بتقسيم ضروب الابدان وضمنا ان نصف لكل واحد منها تدبيرا خاصا وجعلنا ابتدا كلامنا من البدن الفاضل الهية ومن اجل ان البدن الفاضل الهية قد يتفق له مرارا كثيرة امورا اضطرارية بعضها بارادته وبعضها بالقسر له تحول بينه وبين السيرة التي تلزمه صناعة حفظ الصحة تاتيان اصف ولا سيرة من صحة كان معرا من جميع الاشغال وانما همته ان يحفظ صحة بدنه فقط فسقت الكلام في ذلك في المقالة الاولى حتى انتهيت الى السنة الاربع عشرة ووصفت في المقالة الثانية سيرته حتى انتهى الى حد الرجال وطال القول في ذلك لاني احتجت في ذكر اوايل صناعة حفظ الصحة وذلك لان صفة سيرة البدن الذي سنه وطبيعته على ما وصفت كانت غير ممكنة على حقها لو تركت التطويل فوصفت اصناف الدلك واصناف الرياضة العامية وذكرت ايضا في بعض المواضع اصنافها الجزوية عند ما احتجت الى مثالات يصح بها قولي وقد شرحت في كلامي في الدلك ما قوة الدلك الصلب وما قوة الدلك اللين وما قوة الدلك المعتدل والحقت في هذه الفصول فصولا اخرى من جهة الكمية واحرت ان تزاوج هذه الفصول كلها اذا ازوجت بعضا ببعض بسبعة وشرحت في

كلامي في الرياضة ايّها مسرعة وايّها بطيئة وايّها معتدلة وسبت
ايضا الرياضة القوية والرياضة الضعيفة والرياضة الهينة ○ والرياضة
المتوسطة فيما بين هذه الاصناف التي قسمت وبرهنت على انه
ينبغي ان يحفظ البدن الفاضل الهيئة بكل ما كان من التدبير معتدلا
متوسطا فيما بين الافراطات مثل الدلك والرياضة والاستحمام
والاغذية وساير ما يتم به تدبير حفظ الصحة وضمنت ان افعل
في ساير ما بقي علي مما اريد ايضاحه مثل فعلي في الدلك والرياضة
وهو ان اجعل كلامي محدودا محصورا في انواع معلومة ليحف
بذلك حفظه ولجود نسقه فاول ما اذكره مما بقي علي هو التسكين
الذي يكون بعد الرياضة وذلك لانه كان اخر ما وصفت انفا
عند ما قلت كم ينبغي ان يكون مقدار وقت الرياضة النافعة
في حفظ الصحة والحقت في قولي انه قد يتبع الرياضة التسكين الذي
انا واصفه الساعة ○ فاقول ان التسكين يكون على ضربين احدهما
شبيه بجزو من اجزاء الرياضة والاخر شبيه بصنف من اصناف
الرياضة وانا موخر الكلام في التسكين الذي يشبه صنفا من
اصناف الرياضة الى ما استانف واما التسكين الذي يشبه
جزوا من اجزا الرياضة فانا مقبل عليه في وقتي هذا ○
فاقول ان كل رياضة تكون على ما ينبغي فان اخروها الاقصا
الذي ينتهي عنده يسمى تسكينا والغرض فيه شيين اما احدهما

والرياضة الضعيفة ح

اسحق في نقله الاستزداد

افراغ فضول البدن والاخر حفظه بلا اعيا وقد يشترك التسكين
في افراغ الفضول الرياضة ايضا لان للرياضة ايضا غرضين احدهما
تقوية الاعضا الصلبة والاخر افراغ الفضول واما غرض التسكين
الخاص به فهو منع الاعيا التابع لما مال الى الافراط من الرياضة
وقد يعرض الاعيا للمباطشين ومن عمله صعبا مثل الحفر والسير
في السفر وضرب المجاذيف وما اشبه هذه الاعمال ولا يمكن
فيهم استعمال التسكين لسرعة اعيايهم واما هذا البدن الذي قصدنا
اليه بكلامنا الذي هيئته فاضلة وهو خلو من جميع الحيا العبودية
وانما قصده ان يحفظ صحته ولا يكاد يعرض له الاعيا الا في الندرة
وكما ان المباطشين الذين يتعبون كثيرا اذا استعملوا من الرياضة
ما هو دون الرياضة التامة عندهم لم يصيروا الى الاعيا كذلك
من كان حرا السيرة لان استعماله للرياضة على مذهب طلب الصحة
لا يعيا وذلك لانه ليس يضطر الى استعمال مثل تلك الرياضة
لان المباطشين ربما صاروا الى الرياضة التامة من اجل ان ابدانهم
معدة لاحتمال التعب في الاعمال المفرطة النهار كله واما
من كان يطلب باستعماله الرياضة الصحة فقط فليس يضطرهم شي
من الامور ان يصيروا الى التعب المفرط فيومن عليهم من هذه
الجهة الاعيا وقد ينبغي ان يصير والى التسكين وان لم يحتاجوا
اليه للخوف من الاعيا ولكن ليفرغوا به فضول ابدانهم وقد

كانهم

ح حر

ح ليس شي يضطره

يمنع السكين التحرز من الاعيا وذلك انه وان كان مقدار رياضتهم لا يورث
اعيا واستعمالهم للرياضة ليس يصعب الا ان الرايض قد يمكن فيه ان يذهب
عنه في الحين كليتهما بعض ما ينبغي ان يحذره فيورث ذلك المستعمل
للرياضة اعيا يسيرا وليس ينبغي لمن كان عيشه لنفسه وعنايته بصحة بدنه
ان يلومه ولا يصير الى ما يضره ولو كان قليل الضرر جدا فالحزم اذا
في استعمال التسكين ابدا وقد يستدل على الجهة التي ينبغي ان يستعمل
فيها التسكين من غرضنا فيها وذلك لانه ان كان قصدنا ان نفرغ
ما في الاعضا الصلبة من الفضول التي قد يحتبس ولطفت بالرياضة
وبقيت في البدن فينبغي ان تدلك البدن نشي ويكون المدلوك
يمد اعضاوه المدلوكة من تلقا نفسه ويستعمل ايضا حبس النفس
ومن اجل ان انواع الدلك وانواع حبس النفس كثيرة وقد ينبغي
ان نختار منها جميعا ما كانت منفعته ابلغ ۝ وقد كنت اخبرت
ان الدلك الصلب يشد الابدان ويكاثفها فليس ينبغي اذا ان يستعمل
في التسكين هذا الصنف من الدلك لان البدن اذا اجتمع وتكاثف
احتقنت الفضول داخله واذا انفتح وتحلل تحللت الفضول وخرجت
عنه والصلابة ايضا مخالفة للابدان الممتدة وذلك انها تزيدها
امتدادا واما اللين فنافع للابدان الممتدة فينبغي اذا ان كان قصدنا
ان نحلل الفضول ونلين الاعضا الممتدة ان نترك الفضول استعمال
الدلك الصلب وكذلك ايضا لا ينبغي فيما احسب ان نستعمل الدلك

البطي لانا نخوف على البدن اذ كان ليس يتحرك من ذاته ان لم نعنه
بالاسخان من خارج ان يبرد ويتكاثف فلذلك ينبغي ان ندلكه
دلكا سريعا بايد كثيرة حتى لا يستبين شي من البدن مكشوفا لكثرة
الايدي عليه ان امكنا ذلك وان كان لا ينبغي استعمال الدلك
البطي ولا الصلب فيلزم ان ندهن البدن المدلوك بدهن كثير لان
الدهن يعين في الدلك ويجعله لينا وفيه ايضا منفعة اخرى عظيمة
انه يحلل الامداد ويلين الاعضا التي تعب في الاعمال الصعبة فلهذه
الاسباب كلها ينبغي ان نحذر استعمال الدلك الصلب ۝ واما الدلك
اللين فينبغي ان نحذر لخصال اخر منها انه لا يصل هذا الصنف من
الدلك الى باطن البدن بل انما يصل فعله الى الجلد وما كان من اللحم
قريبا من الجلد ثم يبطل ومنها انه لا يدفع الفضول المحتقنة في
المسام الضيقة ۝ وانما نستعمل مد الاعضا المدلوكة وحبس
النفس لمكان هذه الفضول فاجود ما نستعمله اذا من اصناف
الدلك ما كان متوسطا فيما بين اللين والصلابة وهو المعتدل
لانه بعيد عن مهانة الدلك اللين وعن صعوبة الدلك الصلب وانما
يكون الدلك على هذه الصفة اذا كانت يد الذي يدلك تضغط
اللحم ضغطا قريبا من ضغط الدلك الصلب وكانت كمية الدهن
وسرعة الحركة تصير الدلك خالص الاعتدال لان الدهن علاج
كثير للضغط الصعب وقلة وقت الضغط ايضا ينقص من صعوبته

كما ينقص من طوله وانما نامر ان تمد الاعضاء المدلوكة في هذا
الوقت لتندفع كل ما هو فيما بين اللحم والجلد ويتحلل لانه ان كانت
الاعضاء المدلوكة والايدي التي تدلكها رخوة جميعا بقيت الفضول
لا تندفع الى خارج اكثر من اندفاعها الى داخل واذا امددت
الاعضاء القريبة من الجلد اندفعت الفضول كلها وبرزت الى خارج
البدن كانها تعصر فيما بين كفين احدهما كف الذي يدلك والاخرى
العضو الممتد داخلا وكذلك صار حبس النفس جزوا كبيرا من
اجزاء التسكين لان عضل الصدر التي تلي الاضلاع تمتد اذا احتبس
النفس فيعرض من ذلك ان الروح التي تضغطه الاضلاع وتمنعه
حبس النفس من الخروج تصير الى الاعضاء التي اسفل الصدر وهي الكبد
والطحال والمعدة والامعاء فتنفذ الروح هذه الاعضاء كلها
وينبغي في هذا الوقت ان يكون العضل الذي فوق البطن ممتدا
لكيما اذا انضغطت الاعضاء التي اسفل الصدر من الحجاب الذي
يحوزها وبين الصدر ومن العضل الذي فوق البطن ضغطا شبيها
بالكاين من كفين اندفعت الفضلة المحتقنة في هذه الاعضاء
الى المواضع القابلة لها فالاعضاء التي فيما بين الحجاب الذي اسفل
الصدر وبين الامعاء والمواضع المعدة لقبول هذه الفضول هي
تجويف البطن وتجويف الامعاء فان انت لم تمد العضل الذي فوق
البطن وتركته معطلا لم يستفرغ شي من فضول هذه الاعضاء

العضل الذي فوق البطن هي الكبد والطحال والمعدة

واندفعت فضول الصدر والرئة الى اسفل واندفاعها الى اسفل
اصلح من مكثها في الصدر والرئة لان استفراغ الفضول المحتقنة
في البطن اسهل من استفراغ الفضول المحتقنة في الرئة والصدر
وذلك لان الفضول المحتقنة في البطن سريع الحركة وسهل برازها
واما الفضول المحتقنة في الصدر والرئة فيعسر نفثها ويصعب
ولا يكون الا بالسعال وان مد بعض الناس العضل الذي فوق البطن
عند حبس النفس كما يمد الحجاب الذي يحوز الصدر وما اسفله
من الاعضاء فانه ينقي الاحشاء تنقية بالغة الا انه ليس يندفع من
فضول اعضاء النفس الى اعضاء الغذاء شي بل تبقى الفضول كلها
في الصدر والرئة فلذلك لست احمد فعل من يمد الحجاب الذي
اسفل الصدر مدا يسيرا ويتركه غير ممتد ويمد العضل
الذي فوق البطن لانه يجب عند هذا الفعل ان تمتلي العروق
والاوراد وسائر الاعضاء التي في الرقبة من الدم واما الفضول
فتصير الى الراس وما يليه ولا تنحدر الى اسفل وقد نجد ذلك
عيانا في من يزمر بالانابيب ومن يصيح صياحا عظيما متواليا
انه ينتفخ رقبته ووجهه ويمتلي راسه جدا وذلك لان العضل
الذي فوق البطن يمتد عند هذا الفعل ويلين الحجاب الحاجز فيما
بين الصدر وما اسفله من الاعضاء ويخضع وقد برهنت في
المقالات التي وضعتها في الصوت ان هذا الفعل مركب من صعوبة

خروج النفس ومن احتباسه لان العضل الذي يلي الاضلاع والعضل
الذي فوق البطن يمتد امتدادا صعبا في النفخ الكثير فيكون من ‏العظيم خ
ذلك خروج النفس عظيما واما في حبس النفس فان الامتداد الصعب
يكون في العضل الذي في الصدر وفي العضل الذي فوق البطن مثله
في النفس العظيم ولكن ليس يكون للروح سبيل الى الخروج واما الذين
يزمرون بالانابيب او يصيحون صياحا شديدا فان عضلهم يمتد
على ما وصفت من غير ان يحبس نفسهم احتباسا صحيحا ولا يتم تماما
توبا بل يكون فيما بين ذلك فقد بان اذا ان امتداد العضل شامل
لهذه الثلثة الافعال وان الخاص بالنفخ العظيم الكائن بعقبه سرعة
خروج الروح والخاص بحبس النفس احتباس الروح والخاص بالزمر
بالانابيب وبالصياح اعتدال خروج الروح وسبب اختلاف هذه
الثلثة الافعال هي قصبة الرئة وذلك لانها تكون في النفخ الكثير
الكائن بعقبه مفتوحة جدا وفي حبس النفس يكون منضمة جدا
وفي الزمر والصياح الشديد يكون فيما بين ذلك وقد يجب علينا
ان نذكر هذه الافعال اذا اخذنا في الكلام في الصياح واما حبس
النفس الذي منفعته خاصية بالتسكين فانه يكون اذا انبع البطن
امتد عضل الصدر واسترخا العضل الذي فوق البطن والعضلة
التي تسمى ذيافرغما لان العضو حينئذ تنزل الى اسفل ه وله
انضامرته اخرى ان يكون للعضل الذي فوق البطن يمتد امتدادا

يسيرا فتسكن بذلك الاحشاء الى اسفل الصدر من اجل ذلك ينبغي ان
تستعمل ادارة الخيوط بان يقوم الذي يدلك خلف الذي يتدلك ويفعل
ذلك بالبطن كله واخر يقوم قدام ويلقي الخيط الى خلف على الكتفين
ويديره بيده واخر يفعل ذلك بالاضلاع وبالصلب وبالقص ويكون
المتدلك ايضا يبدو ويلتوي معهم في بعض الاوقات ويفعل ذلك
بالقطن على ما وصفت وفي جميع هذه الانحاء يكون المتدلك بالغ في
مد اعضائه ولا يلتوي فيها كلها لانه ليس ينبغي ان يتحرك في وقت
التسكين حركة متصلة ولا حركة صعبة بل يتحرك حركة منقطعة
فيها اوقات سكون بذلك فيها لان الحركات المتصلة الصعبة
خاصية بانواع الرياضة المخصبة واما الحركات المنقطعة السهلة
فهي خاصية بالتسكين فلذلك ينبغي للمتدلك في وقت التسكين ان ينثني
في بعض الاوقات ويلتوي ويدور في بعضها وفي بعض الاوقات ايضا
يستدير ويلتفت عن الرابض الواقف قدامه الى الرابض الاخر الواقف
خلفه وفي بعض الاوقات اذا كان مستلقي على قفاه يمد رجله
الى الرابض من تلقاء نفسه ثم يقبضها اليه ويمد الاخرى ويكون مده
لرجليه بعد انعراج ويكون غيره يدلكه دلكا موافقا فانه
اذا فعل ذلك حفظ الحرارة التي انشاها بالرياضة وبامتداد
حركاته الخاصية ويدفع عن بدنه الفضول ويسخنها وقد ينفع
في ذلك ويعين عليه حبس النفس لان الروح اذا اندفعت من كل

معنى المخصبة
الرياضة التي تستعمل
للمباطشين التامة

جانب البحث الى الدخول في المسام الدقيقة الضيقة وان انضغطت
اكثر من ذلك وانعصرت واندفعت نفذت من جميع هذه المسام
وانفذت معها بعض ما قد لطف من الفضول وقد نجد ذلك عيانا ان
الصناع اذا ارادوا ان ينقبوا اثقابا دقيقة ضيقة من انقاب
الالات نفخوا فيها نفخا شديدا لان الروح اذا جاشت انجذب
بعض الفضول واندفع بعضها لان الروح يبادر الى النفوذ فيدفع
ما كان قدامه من الفضول ويجذب ما كان حواليه منها لان جميع
نفوذ الروح يضطر ما كان من الفضول فيما حوله الى ان ينجذب
كما يضطر ما كان قدامه ان يندفع وقد استعمل حذاق الرياضة
حبس النفس في وسط الرياضة ويفعلون ذلك فيما بين رياضة الى
اخرى ويستعملون ايضا الدلك المؤدي للتسكين وهو الذي وصفته
آنفا وانما يفعلون ذلك ليريحوا البدن اذا اشتد التعب وليفتحوا
مسام البدن قليلا لكيلا يكون الدليع نقيل حسن التحلل معتدلا لما ناله من التعب — قليلا
لانه ان لم يفعل الرايض بما اشبه هذا لم يأمن ان تنسد المسام اكثر
مما ينبغي لان الافعال الصعبة يمكن ان يحدث عنها اشياء متضادة
اذا كانت الافعال في اوقات مختلفة وانحاء مختلفة فيكون انسداد
المسام من قبل فضلة غليظة كثيرة ترد عليها بغتة واما تفتحها
يكون من قبل مادة قليلة لطيفة ليس يضطرها شيء الى الخروج
جملة ۞ وقد نجد ذلك عيانا في الالات والشباك المعمولة

انما تغسل وتخرج عنها وسخها اذا امهلت ان تخرج عنها الاول
فالاول لانها ان بادرت بعضها بعضا الى الخروج لم يؤمن عليها ان يرتبك ٤
ويضغط بعضها بعضا فتسد الطريق الذي تخرج منه وما حاجتنا
ان نعجب مما نخرج من ابواب صغار وتخرج فيه القوم الكثير اذا
بادروا كلهم الى الخروج بغتة عسر خروجهم فمن اجل ذلك انا
حامد لمن استعمل التسكين فيما بين الرياضة وخاصة من كان من المباطشين
وساذكر من ذلك ما ينبغي فيما استانف واما هذا الانسان الذي
كلامنا فيه فليس غرضه جودة بنية المباطشين بل انما يقصد الى الصحة
مرسلة فليست به اذا حاجة الى كثرة الرياضة ولا هو مضطر في
طعامه ولا في كثرة اكل لحم الخنزير ولا في نوع الخبز الذي ياكله
المباطشون ولهذه الخصال ليس يخوف على هذا البدن الذي كلامنا
فيه ان تنسد مسامه متى كان حسن الاستعداد والتعبية بالمزاج
الملائم والتعب المتزايد قليلا قليلا بعد قليل واما المباطش فيلزمه
من قبل كيفية طعامه وكميته ان يستتم جميع ما ينبغي ان يفعله
والا لم يؤمن عليه ان تكون مسامه تنسد في وقت الرياضة اكثر
مما ينبغي وقد اكتفي بما تكلمت به في التسكين وانا مقبل على الكلام
في الاستحمام غير اني اقدم قبل ذلك فاقول انه ان كان بعض
الناس يقدر ان يفسر هذا الذي فسرته بكلام اخصر واوجز من
كلامي فليلومني على تطويل الكلام ويعذلني وان كان يترك بعض

هذه الارا الاضطراريه او بعض البراهين المحققه لها وبطرانه قد
استعمل الاختصار والايجاز فى كلامه فينبغى ان لا نفرح بفعله بل نستحيي
ونتحزا من كلام هذا الجاره واما انا فقد كان يمكننى ان اضع فى السكر
مقاله تامه ولم ارى ان افعل لانى احببت ان اوجز واختصر طول الكتاب
وذلك لانى لو املت على توبيخ الاراء الرديه التى تكلموا بها كثيرا كان
عندى من الكلام ما اطول به الكتاب بان كنت اشرح وابين ما قلته
مما احسب ان فيه اشد احتجج كثيره على من قال خلافه مثل ما فعل
اسقلبيادس فى قوله ان حبس النفس يملا الراس فانه قد يمكن الانسان مما
حددته قريبا ان احتج ان احتج عليه ويرد قوله وكذلك ايضا قد
كان يمكننى التطويل فى المقاله الثانيه بان كنت اذكر الانواع الجزويه
المفرده من الرياضه كما فعل ذلك قوم كثير وفعله ايضا ثاون من
الاسكندريه الذى كان احسنهم مذهبا فى هذه الصناعه فانه
وضع اربع مقالات وصف فيها الانواع الجزويه من الرياضه وكان
قد يمكننى انا ايضا ان اصفه وكنت فى تفسيره ابلغ من ثاون ويمكننى
ايضا ان اذكر انواع كثيره من الرياضه مشاركه للاعمال لان
ثاون انما طول كلامه فى انواع رياضه المباطشين لان غرضه
كان فى رياضتهم فقط وقد يمكن من احب ان يذكر جميع انواع
الرياضه فى جميع الصناعات فهذا ما قلته لمن يتعرض ويتبرم
بطول هذا الكتاب وانا مبتدى بذكر الاستحمام فاتكلم

اولا فى الاستحمام بالماء العذب السخن لان منفعته اكثر ثم اتبع ذلك
بالكلام فى الاستحمام بما الحمات الذى منه ما يكون معتدلا ومنه
ما يكون شديد الحراره ومنه ما يكون فاترا ومنه ما يكون صادق
البرد فقوه الما العذب الحار اذا كان معتدل الحراره ان يرطب ويسخن
واذا كان فاترا فان قوته ان يرطب ويبرد واذا كان مفرطا فى السخونه
كان فى قوته مسخنا ولم يكن فى الترطيب مثل الفاتر والمعتدل وذلك
لان الما المفرط فى السخونه يحرج البدن الى ان يقشعر وتتكاثف
مسامه ولا يستفيد من الرطوبه الخارجه شى ولا يتحلل من فضوله الداخله
شى وينبغى ان نجعل ابتداء كلامنا فى الماء المعتدل فنقول
ان الما المعتدل فى طبعه مرطب مسخن وربما اتفق فيه بالعرض ان
يحلل الرطوبه او يملا اعضا البدن ماده زايده او يلين الاعضا او ينضج
او يزيد فى القوه او يحلها ويضعفها وفى جميع ذلك قد تعين كيفيته
معونه بليغه وقد يمكننا ان نحصى افعال كثيره غير هذه مما هي تابعه
لما وصفته تحدث عن الاستحمام بالما المعتدل فى السخونه وساصف
من ذلك بالجار ما يمكن ذكره ويشبه هذا الكتاب وانزل
منافعه فى الامراض وانصب لكلامي هذا الفنا الذى قصدى
اليه واصرفه منافع هذا الما المعتدل فى السخونه ويكون ذلك
بعد رياضه كما قلت انفا ان منفعه هذا الاستحمام لهذا الفن
يسيره وذلك لانه قد صار الى جميع ما يحتاج اليه بالرياضه المعتدله

والسكنجبين الذي وصفناه ولكن ان استعمل الاستحمام ايضا كما ينبغي
كان في ذلك له بعض السكر لان الاستحمام يلين الاعضا الصلبة
الممتدة وان كانت داخل الجلد فضلة محتقنة او كان يذوب من
البدن شي وسبيل حلل ذلك لالان هذا البدن الذي كلامنا فيه ليس
يحتاج الى شي من هاس الحصليين وذلك انه ليس يذوب من لحمه اليبس ولا
من شحمه شي في وقت الرياضة لان هذا انما يعرض في الحركات المفرطة
الشديدة وفضوله كلها تستفرغ عند الرياضة واعضاوه الصلبة
تكون في وقت مصيره الى السكر لينة رخصة فانما يحتاج اذا الى
الاستحمام ليغسل عرقه وما لصق به من الغبار ان كان استعمل الرياضة
في موضع غبار او ليسخن باستحمامه فينبغي له اذا ان يبادر الى الابزن
ولا يمكث في الحمام كما يفعل الذين يدخلون الى الحمام من غير ان
يروضوا ابدانهم فيطبخونها بذلك وليس يحتاج ايضا ان يطيل المكث
في الابزن واذا اغتسل على ما وصفت فليبادر الى الاستحمام بالما
البارد ويكون ذلك الما معتدل البرد لان البدن ايضا معتدل
وساذكر فيما استانف اي الابدان يحتاج الى الما البارد وايها
يحتاج الى الما المكسور البرد للسبب بالمفترة في الشمس ٥ واما البدن
الفاضل الهيئة فما دام في حال النما ليس ينبغي ان نحممه بالما البارد
لان لا يمنع ذلك نماه فاذا صار من النما الى الحد التام ينبغي حينئذ
ان نعوده استعمال الما البارد وذلك لان الما البارد يقوي

البدن كله ويصلب الجلد ويكثفه فيصيره محتملا لما يصادفه من الآفات
العارضة من خارج وقد ينبغي ان يعلم الانسان كيف ينبغي له ان يبتدي
بالاستحمام بالماء البارد حتى لا يناله ضرر من استحالته بغتة لا سيما
ممن اسرع في ذلك دعوا الناس الى بعض الاستحمام بالما البارد وحتى
ان الذين يحسنون ان يستعملونه بالحذر صاروا يكرهونه فينبغي ان يكون
الزمان من السنة اول الصيف لكيما يعتاد البدن ذلك قبل الشتا
عادة جيدة في طول المدة بين الزمانين ويكون اليوم الذي يبتدي فيه
ذاكيا الريح اسخن من ساير ايام الزمان وحار من اليوم ايضا احره وقاته
والسن الذي يستحم فيه يكون في غاية الاعتدال فهذا ما ينبغي ان
يعتمد ويبعد من خارج ٥ واما البدن الذي يصير الى الاستحمام بالما
البارد فينبغي ان يكون هيئته على ما اصف يكون سنه الاسبوع
الرابع من عمره وخاصة وسط هذا الاسبوع ولا يكون حدث به
تغيير من بعض الاسباب عرض له في ذلك اليوم او في الليلة السالفة
ولكن يكون صحته باقية على حالها الاولى بالحقيقة ويكون من
حالات النفس ايضا في فرح وسرور اكثر من جميع الاوقات
ويدلك قبل استحمامه بمنديل دلكا اكثر مما كان يدلك قبل
ذلك ويكون الدلك اشد واسرع منه قبل ذلك ويكون المنديل
صلبا وان ادخلوا الرياضة ايديهم في كمامهم ودلكوهم ليكون
تعليمهم اكثر استوا لم يكن ذلك يدون الدلك الاول ومن بعد

[illegible] ٥

ذلك يمرخ بالدهن كعادته ثم يصير الى الرياضه ويروض بدنه رياضه
مساويه في كميتها لما كان يستعمله قبل ذلك من الرياضه واكثر
سرعه ثم يصير الى الما البارد ولا يتباطى في دخوله فيه ولا يتهيبه
بل يسرع في الدخول او يطرح فيه بغته ويكون القصد في سرعه
الدخول في الما البارد والطرح فيه بغته ان يلاقي الما اعضا البدن
كلها في وقت واحد لان ملاقاته لها قليلا قليلا يحدث اقشعرارا
ولا ينبغي ان يكون الما فاترا ولا من الثلوج لان الماء الفاتر لا يبرد الحراره
الى داخل وما الثلوج يبرد من لم يعتاده ويضره فاذا امتد الزمان
استعمل الفتى للاستحمام بمثل هذا الما ان هو الجا الى ذلك ضروره واما
يعني ماء الثلج ٥
في اليوم الاول فينبغي ان يحذر مثل هذا الما اكثر الحذر فاذا خرج
من الما يدلك بالدهن حتى يسخن جلده ثم يتناول من الطعام اكثر من
عادته ويقل من الشراب وقد يفعل الفتى ذلك من تلقاء نفسه وان
لم يامر به لان شهوته للطعام بعد الاستحمام بالما البارد يكون
اكثر وهضمه يكون اجود وعطشه اقل متى كان يفعل جميع ما
وصف على ما ينبغي ٥ وفي اليوم الثاني تجده اذا صار الى الرياضه
اجود سحنه مما كان وترى انتفاخ بدنه بسببه مما كان عليه
غير انه يكون اكثر اجتماعا واكثر صلابه وابين عضلا ويكون
جلده اكثر تكاثفا واكثر صلابه فلذلك ينبغي ان يفعل في اليوم
الثاني والثالث والرابع مثل فعله في اليوم الاول فاذا طال به الزمان

امرناه ان يستحم بالما البارد مرتين في اليوم وبدلك من بعد استحمامه
الاول على ما وصفت ثم يصير الى الاستحمام مره ثانيه وقد امر بعض
الناس ان يستحم هذا الفتى مره ثالثه وليس ذلك عندي بمحمود لاني ارى
ان الاستحمام مره ثانيه يبلغ ما نريده بان نامره ان يمكث في الما ما
احببنا وينبغي ان تعرف مقدار المكث في الما من التجربه في كل
يوم لانه اذا خرج الفتى من الما وذلك ان رايت بشرته تحسن سريعا
فذلك دليل على ان مكثه في الما كان معتدلا وان رايته البدن يمكث
طويلا قبل تحسن بشرته ويبطي في السخونه كان ذلك دليل على انه استعمل
الاستحمام بافراط فان انت تفطنت في هذه الدلايل قدرت ان تعلم
ان كان ينبغي ان يمكث في الما البارد مثل الوقت الماضي او ينبغي ان
يمكث اكثر من ذلك او اقل منه وقد يكتفي بما وصفت في
الاستحمام بالما البارد لمن كان فاضل الطبيعه ٥ فانا واصف كيف
يمكن الانسان اصلاح الخطا اذا عرض لانه وان كان الانسان فاضل
الهيئه غير مذموم فيها حرا من جميع اشغال الدنيا وانما يعيش
لنفسه فقط فغير ممكن فيه ان لا يخطي هو ولا الذي يدبره في
شي فاول خطا يقع فيه الفتى المستعمل للرياضه واكثره هو
الاعيا وقد تكلم في ذلك كثير من الاطبا والراضه كلاما كبيرا
ومن الفلاسفه ايضا قوم قد تكلموا فيه مثل بابو فرسطوس فانه
وضع في الاعيا مقاله تامه فاما انا ولاني اتوقا التطويل رايت

ان امسك عن جميع من تكلم في الاعيا كلام ردي واصف ما لا بد منه
في حفظ الصحه وابرهن عليه براهين بينة واصف في اول كلامي معنى
الاعيا ثم اصير الى جوهره ٥ فاقول ان بعض الناس قال ان معنى
الاعيا هو ان يتوهم ان جميع اعضايه ممتليه ممتده او الاعضا التي — الانسان
اصابها الاعيا وحدها وبعض قالوا ان معنى الاعيا هو ان يحس
الانسان عند الحركه بصعوبه واذى وبعض الناس قالوا ان هذا الحس
غير ممكن ان يفسر بالكلام وبعضهم سموه حسا قرحيا وقال قوم
ان معنى الاعيا هو ان يحس الانسان باعضايه كانها مرضوضه
او متورمه ومنهم من يركب هذه الحالات الثلاث البسيطه
معا اعني الامتداد والقرح والتورم ومنهم من يركب منها
اثنين اما القرح مع الامتداد واما التورم مع القرح او مع الامتداد
فجميع الارا في معنى الاعيا سبعه وكلها صادقه في بعض الجهات
واما في الجهات كلها فغير صادقه وذلك لان الانسان ان وجد
حس القرح عند الحركه او حس التورم او ظن اذا تحرك ان اعضاه
ممتليه ممتده وان احس بهذه من وجه كلها معا او بعضها
مع بعض فان كل واحد من هذه الحالات يقال انها اعيا
فيجتمع ان اصناف الاعيا سبعه ثلاثه منها مفرده بسيطه
واربعه مركبه واصلاح ما كان من هذه الابدان على هذه
الصفه يكون على ضربين احدهما خاص بكل واحد من الابدان والاخر

عام شامل لجميعها وساصفهما فيما استانف واذكر قبل ذلك
الحال القريبه من الاعيا وهي الحال التي يغلط فيها بعض الناس فيسميها
اعيا وانما يتضح لنا ما هذه الحال واي العلامات تدل عليها اذا نحن
عرفنا جوهر كل واحده من حالات الاعيا لانا انما ذكرنا اعراضها
لان الظن بان الاعضا ممتليه ممتده والحس عند الحركه بالتورم
او بالقروح ليس حالات ثابته بل اعراضا واما حالات الابدان التي
تعرض معها هذه التي وصفت فسبعه ثلثه منها بسيطه واربعه
مركبه فالحال القرحيه تكون من قبل كثره الفضول اللطيفه
الحاده التي تتولد في وقت الرياضه لاحد امرين اما لان الفضول — نقل اسحق الحاره ٥
الغليظه تتحلل وتلطف ولا تنفد كلها واما لان بعض الشحم او
بعض اللحم الرخو يذوب ويتحلل لان هذه الرطوبات التي وصفت — ٣٣
يجب ان تلذع وتنخس الجلد واللحم لحدتها ولطافتها وربما عرض
من ذلك مرارا شبيه اقشعرار اذا كانت الرطوبات كثيره بينه
الحده فهذه صفه الاعيا القرحي ٥ واما الاعيا الذي يظن صاحبه
ان اعضاه تمتد ولا يحس فيها بقرح فليس يكون في البدن العارض
فيه فضله بينه ولكن يعرض في العضل والاعصاب من قبل
شده الامتداد عند الرياضه حال تدل على قوه السبب
الفاعل لها لان العضل مركب من شظايا عصب ورباطات
ينقسم ويمتد في طول العضله بعضها مستقيمه وبعضها

ح
الرباطات عصب
لا حس له ولا حركه
ومنبته من العظام
لا من الدماغ ٥

منعوجه ومن لحم يملا الخلل الذي فيما بين هذه الشظايا فاذا عرض امتداد
صعب امتدت شظايات العضل كلها ويكون امتدادها مختلفا
لان ما كان منها على الاستقامه كان امتداده اكثر واما المنعوجه
منها فان امتدادها يكون اقل فلذلك لا ينالها من المكروه شي ۞
واما الشظايا التي تمتد فانه تبقا فيها حال شبيهه بالحال التي تكون
في وقت التعب حتى يظن الانسان انها تمتد وان كانت ليس كذلك
واما الصنف الثالث من الاعيا وهو الذي يحس صاحبه باعضايه
كانها مرضوضة او كانها متورمه فانه اكثر ما يعرض عند ما
يسخن العضل جدا فيجتذب شي من الفضول التي حولها فان عرض
ذلك في الاوتار والاعصاب سمي هذا الالم اعيا العظام وانما
اشتق له هذا الاسم من الاعضا الغايره لان حسه ايضا يكون
غايرا وذلك لان الظاهر من البدن هو الجلد ومن بعده العضل
المحيط بالعظام واوتار العضل متصله بالعظام فلذلك اذا المت
الاوتار بعض هذه الالام ظن الانسان ان الالم غاير في العظام
فهذه صفه ثلاثه اصناف الاعيا ۞ وقد تتركب منها كما
قلت انفا اربعه اصناف اخر انا واصفها فيما استانف بعد
استتمام الكلام في الاصناف البسيطه وها هنا حال اخرى
تضل كثيرا من الناس حتى يظنوا انها اعيا ويكون من قبل
اليبس المفرط العارض في العضل ولذلك قد نرى من يصيبه هذا

اذا نزع سابه ثقل البدن ذابلا ضامرا ثقل عليه الحركه من غير ان
يكون يحس بشي مما وصفت انفا لا قرح ولا امتداد ولا يحس بالتورم
خاصه لان البدن الذي يصيبه هذا الاعيا مخالف في منظره للبدن
الذي يصير الى هذه الحال التي كلامنا فيها لان هذه الحال تنحل العضل
وتذبله وتضمره واما الاعيا الورمي فانه ينفخ البدن ويورمه
اكثر مما كان عليه في طبعه فهذه الاربع حالات تحتاج كل
واحده منها الى صلاح خاص بها وينبغي ان نبدي من الاعيا الذي
يحدث حسا قرحيا وهو الذي قلنا انه يكون من قبل حده الفضول
فهذا الصنف من الاعيا اكثر ما يكون في الابدان التي فيها
فضول كثيره وفيها كيموس ردي محتقن وقد يكون ايضا من
قبل التخم الحادثه اذا اجتزا الانسان ان يصير الى الرياضه او يطيل
المكث في الشمس وربما كان في البدن الجيد الاخلاط من قبل
افراط الرياضه من غير تخمه ويحدث ايضا هذا الاعيا عن الحركات
المسرعه الكثيره ويكون بدن من يصيبه هذا الاعيا متكاثفا
مقشعر الجلد ونسمعه يقول انه اذا رام الحركه اصابه وجع
مثل الوجع العارض من القرحه وبعض من يصيبه ذلك يكون
جلده يوجعه فقط وبعضهم يجد الوجع في اللحم الذي تحت الجلد
واما علاج هذا الاعيا فانه يكون بضد الحال الحادثه وذلك
انه ينبغي ان تحلل الفضله فيسكن الوجع من ساعته وتحليل الفضول

يكون بالدلك الكبير اللين بالدهن العديم القبض مثل الدهن المسما
سابينون فاما الدهن الذي يجلب من ايطاليا ومن ايبيريا وهو المسما
سفانون والزيت الذي يعتصر من الزيتون الغض فكلها مخالفه
لهذا الوجع جدا وفي الجمله كل دهن يقبض ليس يصلح لمثل هولاء وقد
يسهل عليك معرفه قوه الدهن من المذاقه وان كنت لم تجربه
قبل ذلك وقد اتفق انا ابطلي بعض الاوقات في ما قدونيه
فذقت الدهن الذي يكون في البستان القريب من سطرومبون
وعرفت ان قوته مثل قوه الدهن المسما سفانون وكذلك يمكنك
ان تعرف قوه جميع هذه الادهان ما سمي منها دهن بالاستعاره
وما كان معمولا بالتفاح او العقاقير او النبات او الاوراق و
الثمار وكل ما كان من الادهان غير معتصر من الزيتون فانه
يسمى دهن بالاستعاره لان اليونانيين انما الدهن عندهم بالحقيقه
ما كان يعتصر من الزيتون وقد ذكرت ذلك في كتابي الذي وصـ
وصعته في الادويه وساذكره ايضا في هذا الكتاب في
الموضع الذي ينبغي ان اذكره فيه واما الساعه فيكتفي ان اقول
ان الدهن الذي هو اعذب من ساير الادهان يصلح لهذا الالم
الذي كلامنا فيه وينبغي اذا ان يستعمل هذا الدهن مع الدلك الكثير
ويكون قصدنا في اليوم الاول ان نمنع الاعيا من الحدوث ان نحن
تخوفنا ان يحدث في اليوم الثاني نقصد الى ذهاب الاعيا الذي قد

حدث وانما يذهب بهذا الاعيا الرياضه المسكنه الذي يستعمل
فيها حركات معتدله في كميتها بطيه في كيفيتها وتقطع الحركات
بوقفات كثيره تستعمل فيها دلك البدن ويكون الايدي التي تدلكه
كثيره تستقر عليه كلها في وقت واحد وتغطيه حتى لا يبقى
منه جزو مكشوف فيبرد وليكون تحلل فضوله سريعا وينبغي ان يكثر
استعمال الدلك اذا كانت الفضول محتقنه في نفس الجلد وتحته
ويكثر استعمال حركه البدن من ذاته في الصنف الاخر من الاعيا
وهو الذي يكون الفضول الفاعله له محتقنه في العضل لان الفضول
اذا كانت في العضل لم يحللها الدلك وحده وذلك لانها تحتاج ان
يكون شي يجذبها من خارج وشي اخر يدفعها من داخل وقد يدفعها
الحراره التي تستعمل من الحركه والروح التي تخرج من البدن وامتداد
العضل ومن القوه التي في كل واحد من الاعضا يدفع عنه الفضول
واما الصنف الاخر من الاعيا وهو الذي يحس صاحبه معه بامتداد
فان علاجه الارخا لانه ضد الامتداد كما ان اللين ضد الصلابه
د. على ما قال بقراط ان الجلد الصلب يعالج باللين والممتد بالارخا
لان اللين ضد الصلب والرخو ضد الممتد وقد يسترخي الشي الممتد
في الحالات التي ذكرتها في المقاله الخامسه من كتاب الادويه المد
المبسوطه بضرب من العلاج واما في هذه الحاله الحادثه عن الرياضه
فان الامتداد يسترخي بالدلك اليسير اللين مع الزيت العذب المسخن

في الشمس وبالراحة التامة وبالسكون وبالاستحمام بالمياه المعتدلة
في الحر وبالمكث الطويل في الما السخن وان حمت صاحب هذه العلة
مرتين او ثلثة نفعته بذلك وقد يحتاج من اصابه هذا الاعيا ان خ للحمام
يمرخ بعد الاستحمام بالدهن قبل ان يلبس ثيابه وان دعاه مسح
العرق الكثير ان يمسح الدهن فينبغي ان يمرخ ثانية وكالغد ايضا ينبغي
ان يعاد عليه المرخ بالغداة ساعة يقوم من النوم ولا يقرب به دهن
حاد في البرد ولا يبدل كذلك اصلا وهذا الصنف من الاعيا يعرض
لمن كانت اخلاطهم جيادا اذا تعبوا في الرياضة القوية التي ليست
مسرعة فلذلك يصير من اصابه اعيا صلب جدا يعسر عليه الانحنا
وليس يكون ابدان هولا كثيفة ولا مقشعرة مثل ابدان الذين ذكرتهم
قريبا ولكن قد يكون ضامرة نحلة ذابلة كابدان اوليك وتحسب
الذي يمسها انها اسخن من ابدان اصحاب الاعيا القرحي واسخن مما
كانت عليه في وقت صحتها ه واما الصنف الثالث من اصناف
الاعيا فيكون من الحركات الصعبة المتوالية وهذا الصنف وحده للاعيا
من اصناف الاعيا يورم العضل وينفخها اكثر مما كانت عليه
في طبعها حتى يكون المها شبيها بالورم الحار ولذلك اذا مسسنا
بدن من عرض له هذا الالم توجع للمسنا اياه وزادت حرارته
وقد يتوجعون ايضا اذا راموا الحركة من تلقا انفسهم واكثر
ما يعرض هذا الصنف من الاعيا لمن لم يعتد الرياضة واما من

اعتاد الرياضة فانما يصيبه ذلك في الفرد اذا تحرك حركات صعبة
هذا هو متوالية كثيرة وينبغي ان يقصد في علاج الصنف من الاعيا الى ثلثة
اسبابا كما تفعل ذلك لجميع من يصيبه ورم حار احدها افراغ
الفضول والاخر تسكين الامتداد والثالث تطفية الالتهاب
فالدهن اذا الكثير الفاتر والدلك الرفق والمكث في الما المعتدل
في حره زمانا طويلا كلها تشفي هذا الاعيا وان كان الما اكثر فتورة
كان انفع وكذلك ايضا قد ينفعهم السكون الطويل والتمريخ الدهن
وجميع ما سكن الاعضا التعبة المعيية وترخيها وتحلل الفضول ولعل
بعض الناس يتوهم ان هذا الصنف من الاعيا ليس بمفرد ولا بسيط
ولا ثالثا مع الصنفين المذكورين وتحسب انه مركب من ذينك الصنفين
وذلك انه ليس يكون فيه شي اكثر من امتداد الاعضا العصبانية
والحس القرحي ونقول ان الحرارة قد تختلف في هذا الصنف من الاعيا
كما انها في كل واحد من الصنفين الاخرين مختلفة ليس هذا هو
المتمم لمعنى هذا الصنف من الاعيا وجوهره ولكن ليس ينبغي لصاحب
هذا القول ان يعلم ان الاسخان الخارج من الطبيعة هو خاص لهذا
الصنف دون الصنفين الاخرين وحس الوجع ايضا ليس يتشابه
في هذا الصنف وفي الصنف الذي يكون مع الامتداد وذلك
لان صاحب الاعيا العارض مع الامتداد يحس بان عصبه ممتدة
واما من اصابه هذا الاعيا الذي كلامنا فيه فانه يحس ان عضله

كلها مرضوضة الى حد العظام فقد بان اذًا ان هذا الصنف مخالف للصنفين
الاولين وليس بمركب منهما فهذا ما اردت ايضاحه من ثلثة اصناف
الاعيا وقد نجد صنفًا رابعًا شبيهًا بالاعيا وليس هو اعيا وذلك لانه
ليس يكون فيه حس القروح ولا حس الامتداد ولا حس الورم ولا الكسل
عن الحركة ولكنه تقصف البدن وتجففه ويعرض في الابدان الجيدة
الاخلاط التي تستعمل الرياضة اذا صارت الى الرياضة المفرطة ثم صارت
بعد ذلك الى السكون لان الفضول تحلل عند هذا الفعل والاعضا الممتدة
تسترخي ولا يبقى في البدن فيه خلا اليبس العارض من افراط الاستفراغ
فيحتاج البدن الذي يصيبه هذا في اليوم الاول ان يفعل به ما كان
يفعله قبل ذلك ولا يزداد شيًا اكثر من سخونة الما الذي يستحم به
ليجمع الجلد قليلا ويسخنه ويقويه واما في اليوم الثاني فيحتاج الى رياضة
مسكنة ليس لينة بطيئة الحركة بطيئة الدلك ويحتاج ايضا
ان يكون الما الذي يستحم به حارًا على ما كان في اليوم الاول ويخرج
من ابزن الما الحار ويدخل من ساعته الى ابزن الما البارد لتبقى قوة
جلده وحرارته على حالها فانه اذا فعل ذلك كان تحلله فيما يستانف
اقل وكان وصول غذايه الى لحمه وجلده اسرع واسهل وليس من
الاشيا شي انفع له من هذا لانه لم يجد شيا افه سوا القضافة
ويبس اللحم فهو لذلك محتاج الى الاغذيا في الترطيب وهاتين الخصلتين
جميعا يستفيدها البدن من الاغذية المرطبة ومن اجل ان ذكرت

الغذا بعد الاستحمام قد ينبغي ان اصف الغذا الذي يصلح لمن اصابه
اعيا فاقول ان الذين يصيبهم اعيا قرحي ان كانوا قد سكن اعياهم
فهم محتاجين الى غذايهم الذي كانوا معتادين به او اقل منه قليلا
وان كانوا من العلة على حالهم فهم محتاجين الى غذا رطب قليل وان
كانوا بعد السكون يصيروا الى الحال الرابعة فان ذلك قد يعرض كثيرًا
فينبغي ان يكون الاستحمام والاغتذا ملاومين لهذه الحال واما
الذين يصيبهم الاعيا الكاين مع الامتداد فهم محتاجين الى غذا
اقل من غذا اوليك واما الذين يصيبهم الاعيا الورمي فهم محتاجين
الى غذا ارطب واقل من جميع من ذكرت وينبغي ان يكون الغذا
باردًا قليلا وجميع من يصيبه الاعيا محتاج الى اغذية جيدة
الكيموسات مثل الاغذية التي يستعملها هذا الفتى الذي كلامنا فيه
في وقت صحته وينبغي ان يحذر الاغذية اللزجة اذا كان الاعيا ورميًا
او قرحيًا لان اللزوجة تمنع الفضول من التحلل واذا كان الاعيا مع
الامتداد فينبغي ان يستعمل الاغذية اللزجة ويقل من كميتها واذ
كان هذا على ما وصفت فليس ينبغي ان يعجب من مخالفة جهال الناس
بعضهم لبعض ومخالفة حذاقهم بعض لبعض والجهال وذلك لانهم لم
يقفون على رياضة من اصابه الاعيا ولا على دلكه ولا على استحمامه
ولا على غذايه لانا قد نجد بعضهم يقول ان الاعيا تذهب بالاعيا
وبعضهم يقول ان الراحة تذهب بالاعيا وبعضهم نجده يقول ان

غذاء من اصابه الاعياء ينبغي ان يكون قليلاً وبعضهم يقول انه
ليس ينبغي ان ينقص شيا من غذايهم الذي هم معتادية بل ينبغي ان يزيدهم
في الغذا بقدر ما اكثروا من الرياضه وذلك لان الاغذيه ينبغي ان
تكون بقياس التعب ونجد ايضا قوما يقولون انه لا ينبغي ان يزاد في
غذايهم ولا ينقص منه وكذلك ايضا منهم من يامر بالاستحمام
بالما المعتدل ومنهم من يامر بالاستحمام بالما الحار ومنهم من يامر
بالاستحمام بالما الفاتر وسبب اختلافهم كله ان التجربه انما تودي
الى الشي الذي قد ابصره الانسان مرارا كثيره وحده والمنطق ايضا
لانهم لا يستعملونه على التمام كما قد اوضحت ذلك انفا بل يقصدون
به الى صنف واحد من اصناف الاعيا ويتركون ساير الاصناف فكانها
معدومه انما لم يمكنهم ان يصلحوا الصنف الواحد الذي عرفوه من اصناف
الاعيا ولذلك قد نجد القايل منهم ان الاعيا يذهب بالاعيا صادق
اذا كان الانسان يحتاج ان يروض بدنه في اليوم الثاني مثل رياضته
اياه في اليوم الاول والقايل ايضا ان السكون يذهب بالاعيا
صادق لان القول الاول ان الاعيا يذهب بالاعيا يصدق فيمن
اصابه الاعيا من قبل فضله محتقنه في بدنه وخاصه ان كانت الفضله
محتقنه في العضل واما القول الثاني ان السكون يذهب بالاعياء
فانه يصدق فيمن اصابه الاعيا مع الامتداد وفيمن اصابه الاعيا
الورمي والقايل ايضا انه ينبغي ان ينقص غذا من اصابه اعيا صادق

له احد من تركنا اياه وقد يعرف الانسان انما اشتراك التعليم فيما
ذكرت من العلوم انفسها متى اخلص ذهنه لفهم ما اقول مما ينبغي ان ابتدى
به من موضع هذا فاقول ان الحذاقه بالرياضه جزو كبير من اجزا
صناعه حفظ الصحه واعظم اجزا الرياضه حفظ البدن من الاعيا
وقد اوضحت فيما مضى كيف يحفظ الانسان البدن من الاعيا المزمع
بالحدوث وكيف ~~يحفظ الانسان البدن من الاعيا~~ يصلح ما قد حدث منه
ولم يكن ينبغي ان نجعل كلامنا في الاعيا المزمع بالحدوث في موضع سوى
الموضع الذي نصف فيه كيف يرد الانسان ما قد حدث من الاعيا الى
الطبع الاول فمن اجل ذلك جعلنا كلامنا في المقاله الماضيه وفي هذه
وهي الثالثه من مقالات هذا الكتاب في الاعيا الحادث عن الرياضه
وذكرنا معه ايضا ما اشبهه من الحالات التي اكثرها تابع للرياضه
واما الان فانا نبتدي بذكر اصناف الاعيا الحادث عن غير
رياضه ثم نتبع ذلك بذكر ما هو مساوي لهذه الاصناف في
نوعه فنقول ان الاعيا الحادث عن افراط الرياضه هو عرض صحي واما
الاعيا الحادث عن غير رياضه فهو عرض مرضي كما قال الذي قال
ان الاعيا الحادث من تلقا نفسه يدل على مرض يحدث ٥ والحس
القرحي هو بعض اعراض الاعيا وسبب حدوثه حال الاعيا واسباب
حال الاعيا اثنين وذلك ان السبب الفاعل لها اما ان يكون محتقنا
في داخل البدن ويسمى سببا متقادما واما ان يكون حادثا من

حاشيه ٥ نسبه الى الصحه ٥ اي يكون والاسباب صحيحا

من خارج البدن وسمي سببا مبتدئًا فاحاس ما نتكلم فيه الساعة اذا
ثلاثة عرض الاعيا وحال الاعيا وسبب حال الاعيا وكل واحد من هذه
الثلثة له فصول خاصية به وذلك ان السبب على ما وصفت الساعة ينقسم
الى المتقادم والمبتدى والحال ايضا ينقسم على ما اوضحت في المقالة
الماضية الى القرحية والتي مع امتداد والورمية والعرض ايضًا له هذه
الثلاثة فصول باعيانها وقد يمكن الانسان ان شا ان يسمي هذه التي وصفت
بغير هذه الاسما وليس يمكنه ان يزيد على هذه الاجناس شي متى كان
يريد قول الحق ولا يزيد في فصولها ايضا واما الاعيا القرحي الذي به
سمي ان يسمى فانه يحدث حس موجع كان في البدن قرحة اما في الجلد
وحده اذا لم يكن الاعيا شديدا واما في اللحم الباطن تحت الجلد اذا كان
الاعيا شديدا واما في الجلد واللحم معا اذا كان الاعيا شديدا جدا
فهذه صفة اعراض الاعيا واما حال الاعيا التي عنها يكون هذا
العرض فهي حدة رطوبات لطيفة حارة تاكل البدن وتنخسه وتلذعه
وذلك يكون اما عن افراط الحركات على ما شرحت في المقالة الماضية
واما من رداة كيموس يجتمع في البدن فلا يحس الانسان باجتماعه
وانفراط يسمى هذا الصنف من الاعيا اعيا من تلقا نفسه واما الجنس
الثاني من اجناس الاعيا وهو الذي يحدث حس امتداد فمتى كان حدوثه
من تلقا نفسه فانه تابع لامتلا البدن لان الامتلا اذا احتقن في البدن
امدت الاعضا الصلبة وخاصة التي احتقان الكيموسات فيها ۞

واما الجنس الثالث من اجناس الاعيا وهو الذي يحدث حس الورم فانه
يكون من امتلا ومن رداة الكيموس الذي ذكرته فربما اذا اجتمعا
معا لان الاعيا القرحي ليس يحدث عن كل انواع الكيموسات الرديه
بل انما يحدث عن الكيموس الذي فيه حدة ملذعة فقط وان كان هذا
الكيموس في الاوراد مختلطًا بالدم لم يحدث عنه اعيا قرحي وذلك
لانه اذا سال مع الدم قهرته جودة الدم فلم يشعر الحس بقوته وانما حدث
عنه الحال القرحية والحس الشبيه بها اذا صار الى اللحم والجلد ويمكن فيهما
واما الذين يظنون ان هذا الصنف من الاعيا انما يحدث عن الامتلا فانهم
يخطون وذلك لان الامتلا الذي هو بالحقيقة امتلا لا يفعل مثل هذا
الاعيا لانه انما يفعل الاعيا الذي مع امتداد والامتلا ايضا الذي
يثقل القوة لا يفعل هذا الصنف من الاعيا لان الاعراض التابعة لهذا
الضرب من الامتلا ليست تلذع ولا تحدث احساسا قرحيا بل ان كان الامتلا
انما يثقل القوة النفسانية وكان في حد الكثرة اعني الامتلا اذا قيس الى
هذه القوة يتبعه ثقل وعسر حركة وان كان الامتلا انما هو بقياس
القوة الحيوانية وكان انما يثقلها تبع ذلك نبض ردي وقد وصفت
ذلك في المقالات التي وضعتها في النبض ووصفت ايضا الدلايل
التي يعلم بها الانسان ان التي قد اثقل القوى الاخرى في المقالة
التي وضعتها في الامتلا فليس الامتلا اذًا سبب هذا الاعيا الذي
يحدث حسا قرحيا بل حدة رطوبات محتقنة في الجلد واللحم لان هذه

بريد الورم
الحاد

يحدث

القوة الطبيعية
والدلايل التي يعلم
بها الانسان ان
التي قد اثقل القوى

الجثة ما دامت ساكنة تفوت الحس فاذا حركت عرضت من ساعتها
وحركتها تكون اولا من الاسباب الخاصية التي ساذكرها فيما استانف
وقد يحرك ايضا بالعرض اذا اردنا نحن ان نحرك بعض الاعضا او البدن كله
فيتحرك معه الرطوبات المحتقنة فيه غير ان هذه الحركة اذا كانت
يسيرة جدا فانما تحدث من الاعيا فقط واما الحركة الصعبة المتواترة
فانها تحدث اقشعرارا او الحركة المتوسطة فيما بين هاتين الحركتين تحدث
شيا فيما بين الاقشعرار والبرد وقد اوضحت في كتاب علل الاعراض
انه ليس بمدفوع ان يكون السبب الحار يفعل الاقشعرار والحال التي فيما
بينه وبين البرد وقد اكتفي الساعة بان اخذ ما اوضحته هناك اساسا
لكلامي هذا ٥ فاقول انه اذا تولدت فضول ملذعة في اعضا
حساسة كانت حركتها على ضربين احدهما ان يكون الاعضا الحساسة
لان فيها قوة دفع ما ليس بملايم لها تدفعها عن نفسها والضرب الاخر
يكون من الحركة الصعبة جدا التي يستفيدها الاعضا من الرياضة
ومن الحرد ومن حرارة الهوا الان الفضول المايلة الى الحر العفنة متى
تحركت حركة صعبة حدث عنها اقشعرار وحمى ايضا واما الفضول
الباردة اللطيفة فانها تحدث اقشعرارا ولا تحدث حمى ويجب ان يكون
هذه الفضول كلها من الكثرة في حد يمكنها به فعل ما وصفت ٥
واما الفضول التي يكون يسيرة في كميتها ملذعة عند مصيرها
الى الاعضا الحساسة او تكون كبيرة في كميتها غير ملذعة بالحقيقة

فانها تحدث اعيا قرحيا وانا ذاكرها في هذا الكتاب لان الفضول
التي تحدث حميات يدخل ذكرها في صناعة علاج الامراض والفضول
التي تحدث اقشعرارا من غير ان يشتعل حمى يدخل ذكرها في هذه الصناعة
التي نحن فيها وعلاج هذه الفضول وعلاج الفضول الباقية التي تقدمت
بذكرها منه ما هو عام شامل لجميعها ومنه ما هو خاص بكل واحدة منها
فنبتدي اولا بذكر العلاج العام لجميعها ونقول انه ينبغي ان تفرغ الفضلة
او تحيلها حارة كانت او باردة لانه ليس الفضول كلها تستحيل من الطبيعة
كما انه ليس كلما يوكل ينهضم في بطون جميع الحيوان لان الشي المنهضم
ينبغي ان يكون ابدا قريبا من الشي الهاضم فمتى كانت هذه الفضلة بعيدة من
طبع البدن في الغاية فليس يمكن فيها الاصلاح بشي من الحيل بل ينبغي [illegible]
بالمبادرة والسرعة في تفريغها كما ان الطعام اذا فسد في المعدة غاية
الفساد ينبغي ان تخرجه بالقي او بالاسهال وليس يمكن ان نفرغ الكيموس الذي
المداخل اللحم وغيره من الاعضا افراغا سهلا كما يمكن ذلك فيما كان
محتقنا في تجويف ظاهر وربما كان طبع المريض ايضا غير محتمل للاشيا
التي تقدر ان تفرغ بسرعة وكذلك ايضا ربما منع من التفريغ على هذا
النحو شي اخر مما ساذكره فيما استانف اذا اخذت باتي القسمة الاولى
فهذه هي انحا العلاج العام لجميع الفضول اعني افراغها واحالتها ٥ واما
العلاج الخاص لكل واحدة من هاتين الفضلتين فانه يختلف بقدر انحا استعمال
العلاج العام وذلك لانه ليس ينبغي ان يكون التفريغ بضرب واحد

ولا الاحاله ايضا بضرب واحد بل ينبغي ان يعتقد ابدا الضرب الخاص بالشي
الموذي وقد يجد الخاص بكل موذي في الجمله الضد وعلى الانفراد الشي المضاد
لكل واحد من هذه الفصول فهذه اوايل الكلام واصوله وينبغي ان نشرحها
شرحا بليغا ونلحق الى كل واحد منها برهانه الخاص به ونجعل ابتدانا من الحال
القرحيه الحادثه في الاعيا الكاين من تلقا نفسه ٥ فنقول لان هذا الصنف
من الاعيا انما يحدث من رداه كيموس فضله حاده قد ينبغي ان يستدل ولا
ونفحص هل الكيموس الردي محتقن في الاعضا الصلبه فقط ام فيها وفي تجويف
الاوراد ايضا وليس يدل على الفضله التي في الاوراد دليلا بينا ظاهرا
خلا البول وحده ولكن ينبغي ان تحس وتذكر مما اصفه لك وذلك انا
ننظر اولا ونفحص عن الغذا الذي كان يستعمله المريض فيما مضى وبعد
ذلك ننظر هل كان معتادا ان يجتمع في بدنه كيموس ردي ونفحص
ايضا هل امتنع استفراغه الطبيعي عن ما كان معتاده ونتبع ذلك بفحص
رابع هل كان معتادا للرياضه او الاسهال او القي او الركوب او الاستحمام
بما الحمات فكان يستفرغ فضوله بذلك ثم سوانا عنها في هذا الوقت
واما الفحص عن غذايه فينبغي ان يكون على هذه الجهه اعني هل اتخم مرارا
كثيره تخما عظيمه اكثر من عادته ام هل امتلا من اطعمه كثيره رديه
الكيموس ام هل شرب شرابا عصيرا بدل عتيق ام شرابا غليظا بدل
لطيف او تناول ما الحرا وترك الشراب بته واقبل على الما وكان
خطاوه في كل واحد مما وصفته متواترا طويل المده ومن بعد ذلك

ينبغي ان يعتقد على ما وصفت هل المريض من طبعه معد لاجتماع الكيموس
الردي وانما تعرف ذلك من المسله هل عرض له فيما مضى جرب او بهق
او حكه او حمره او نمله او جذام او دا الحيه او دا الثعلب او قروح
كثيره او بثور قرحيه او شري او شي اخر مما يتولد او يكثر من الكيموس
الردي ومن بعد ذلك ينبغي ان ننظر ونتثبت على ما وصفت هل امتنع
شي من الاستفراغات التي كان معتادها بالقي او بخروج الدم من السفل
او من ناصور او من قرحه تعرض في الامعا او بدرور الحيضه ومن
بعد ذلك نفحص ايضا هل كان المريض يدمن الحيله في تنقيه بدنه ثم امسك
عن ذلك لانه ربما كان بعض الناس معتادا ان يحتال في تنقيه بدنه
بالادويه المسهله في كل سنه في الربيع والخريف ثم سوانا عن ذلك
باخره وبعض الناس يفعل ذلك بادويه القي او بالادويه المدره للبول
او بالادويه المدره للعرق او باستعمال مياه الحمات الكبريتيه
او القفريه او البورقيه وكثير من الناس على ما وصفت يتركون عاده
الرياضه واخرون يتركون عاده الدلك او عاده الاستحمام او عاده
القي الكاين في كل زمان بعقب شرب شراب حلو وقد بان ان القول
قد اتى على ذكر الابدان ذوات الهيات الفاضله ولان لا يكون احصا
الاسباب الفاعله للكيموس الردي باقي جزا في القول ذكر الابدان
التي يجتمع فيها كيموس ردي بالطبع وسانتكلم في هذه الابدان اذا
صرنا الى ذكر الابدان ذوات الهيات الرديه كلاما طويلا فمن

هذه الاشيا التي وصفت ينبغي ان تحمي ونركن مقدار كمية الكيموس الردي
واما علاجه فينبغي ان يختلف في مقداره ان يكون بقياس مقدار الكيموس
وذلك انه ان كان الكيموس الردي قليلا جدا وكان اجتماعه في
الجلد فقط فينبغي ان يكون علاجه يسيرا وان كان الكيموس كثيرا وكان
اجتماعه في قعر البدن فينبغي ان يكون علاجه قويا ٥ وانا مبتدي بصفة
علاج الكيموس الردي اذا كان قليلا وكان في الجلد فقط ثم اتبع ذلك
بصفة علاج الكيموس الردي اذا كان قد داخل اللحم وملاه واتلو بصفة
علاج للدم اذا كان كله غير نقي كثير الفضول واعطف على الاصل
الذي وضعته منذ اول فانصب للكلام شابا جيد الكيموسات
قد كان فيما مضى بدنه من جودة التدبير في بدنه ثم انه صار الى سفر
طويل لحاجة اضطرته الى ذلك فلم يمكنه ان يروض بدنه كالعادة ولا
ان يستحم وجعل يستعمل الاطعمة الرديه ويركب في عقب غذايه
او في عقب عشايه او جميع ليله حتى لا يستريح بالنوم اكثر ذلك وكان
لا يخطي في مقدار كمية غذايه ومن اجل ذلك لم يكن يتخم فمن كانت هذه
صفته كان غير ممكن فيه اجتماع للكيموس الردي كثيرا ولذلك ليس
يحتاج الى علاج طويل بل يكتفي بالرياضة المسكنة التي وصفتها في
المقالة الماضية ووصفت ما ينبغي به من الغذا ولذلك ليس ينبغي ان
اطول الكلام في هذا الوقت بل اجري ذكره فقط واقول ان القصد
في علاج من كانت هذه صفته من الابدان هو افراغ الفضول التي في

في الجلد لان الافة انما حدثت فيه وحده ثم اجعل هذا الشاب في جميع
ما وصفته ويكون قد عرضت له معها تخمة كثيرة ويكون يجد حس
القرح في جلده معا وفي قعر بدنه حتى يظن ان جميع بدنه مملو كيموس
ردي فمن كانت هذه صفته لم نروضه البتة ولم نحركه بشي من الحركات
بل نامره بالنوم والسكون والامساك عن الطعام جميع نهاره فاذا امسا
مرخناه مرخا لينا وحممناه بالما المعتدل في حره وغذوناه بغذا
جيد الكيموس وجعلنا ذلك حسا وقللناه ولم نمنعه من الشراب لان
الشراب ابلغ في انضاج الكيموسات التي قد نضجت على النصف من ساير
الاشيا وهو مدر للعرق والبول وجالب النوم لا سيما لمحتاج فمن كانت
هذه صفته ان نقصد الى ما كان في غاية الرداة من الكيموس المجتمع
في البدن فيما لا يمكن فيه ان ينهضم فندره بالعرق والبول ونقصد
الى ما كان منه قد نضج نصف نضجه فنفشيه ونحلله وانما يكون ذلك
بالسكون والنوم فان سكن هذا العرض بعد فعلنا هذه الاشيا التي
وصفت فينبغي ان نرد الشاب الى عادته قليلا قليلا وان مكث العرض
الى اليوم الثاني فينبغي ان تفكر في علاج اقوى من العلاج الاول وخاصة
ان كان انما يحس بالاعيا بالليل وكان يعرض له غثيان او سهر او كان
نومه مضطربا ليس بمستغرق لان من كانت هذه صفته ينبغي ان
كانت قوته صحيحة ان يفعل به احدى خلتين اما ان نفصد له عرقا واما
ان نسهله ونحد ونميز الى اي هاتين الخلتين هو احوج على ما اصفه لك

فيما استانف وان كانت قوته ضعيفه فليس ينبغي ان يفصد له العرق
ننه واما البطن فاسهله باعتدال وساصف الاسهال المعتدل فيما
استانف بعد ان اميز واحدد الاشيا التي هي اسبق منه لان القوه متى
كانت صحيحه وكان الاعيا باقيا فينبغي ان ننظر ونتبين هل مع الكموس
الردي الفاعل للاعيا كثره دم او كثره كموسات خام غير نضيجه
ام هو وحده حلو امما ذكرت فانه ان كان مع كثره الدم فينبغي ان
يفصد العرق او يفعل ما يشبه فصد العرق مثل شق الدم من السفل
وافراغه من النسا من الرحم واذا لم يمكن ذلك شرطنا الكعبين
ثم اتبعنا ذلك بالاسهال به واخاص بالكموس الردي وان كان الكموس
الردي وحده حلوا من كثره الدم فينبغي ان نقصد الى افراغ الفضله
الغالبه خاصه وقد تغلب في بعض الاوقات فضله المره الصفرا
او المره السودا وربما غلبت فضله البلغم المالح او الحامض وكل
واحده من هذه الفضول اما ان تكون مائيه واما ان تكون غليظه
واما متوسطه القوام وانا ذاكر علامات هذه كلها الساعه
فاقول متى كان الاعيا يعرض مع شي من البثور فمعرفه نوع الفضله
من ذلك سهله وان كان الاعيا يعرض من غير بثور وكان حدوثه
في بدن جيد الكيموس فانت تقدر على معرفه نوع الفضله الفاعله
للاعيا من الاطعمه السالفه ومن ساير ما عرض له فيما مضى وان كان
الاعيا حدث في بدن ردي الكموسات فقد ينبغي ايضا ان يستدل

من ذلك ببعض الاستدلالات وساصف هذه الامزاج وما اشبهها فيما
استانف واما الساعه فاني مقبل على ساير ما امكن ان يخمن منه على نوع
الكموس الردي لانه متى كان الانسان في سيرته كثير البطاله اجتمع
في بدنه كيموس بلغمي ومتى كان يدمن على التعب الكثير اجتمع في بدنه
كموس المره الصفرا او كموس المره السودا اما في الصيف فكموس
المره الصفرا واما في الخريف فكموس المره السودا وينبغي ان يتفقد طول
التعب لانه متى كان التعب طويل المده كانت استحاله البدن الى كموس
المره الكثير السودا اكثر بعد ذلك والتعب ايضا الكاين مع العرق الكثير
يغلظ الفضله واما التعب الكاين بلا عرق فانه يرق الفضله كما يعرض
ذلك في الشتا وفي كل مزاج بارد من الهوا وينبغي ايضا ان يتفقد
في هذا الوقت ويفحص عن كميه البول ويفحص ايضا عن كيفيه العرق
لان بعض العرق يكون حامضا وبعضه يكون مالحا ومنه ما يكون رايحته
مثل رايحه الحماه او مثل رايحه الزهومه وقد يمكنك ان يتفقد
ذلك بالطرجهار في وقت الاستحمام لانه قد يكون العرق مرارا كثيره
مره حالصا مثل العرق الذي يرشح من ابدان اصحاب اليرقان وقد يسهل
عليك الاستدلال من لون العرق قبل مذاقته فانه قد يكون اصفر
شبيها بالمره الصفرا اذا كان من قبل تعب متواتر وحر صعب وربما
كان على لون الجلا ويسمى بالسريانيه بصوبا مثل المره الجلابيه التي
تسمى مره حمرا وربما كان ايضا متوسطا في لونه مختلطا من اللونين كليهما

حاشيه ٢
هذا الطرجهار
المذكور هاهنا
هو شي من جلود داب
يسح به الاسار عنه
ويجمعه فيه ○

حاشيه ٣٥
يعني جلا الصاغه
وهو التنكار ولونه
الى الصفره○

كانه اصفر مايلًا الى لون الجلا مثل كيموس المره الصفرا وقد يمكنك
ان ترى ذلك في القي والاسهال لانك تجد هذا الكيموس اذا برد اما
اصفر واما على لون الجلا وهو الذى يسمى احمر واما مختلطًا منهما جميعا
ويجب ان يكون ماينه الكيموس المحتقن في البدن شبيهه به عيران العرق
يدل على الكيموسات الغالبه في البدن كله واما البول فانما يدل على الكيموسات
المحتقنه في الاوراد والعروق فقط فليس ينبغي اذًا ان نترك شيئًا من
الدلايل بل ينبغي ان نتفقد العرق على ما وصفت ونامر المريض ايضا ان يتفقده
ليحفو بذلك استدلالنا وربما عرض ان يدخل العرق المنحدر من الجبهه
وما يليها الى الفم فيذوقه المريض من غير ان يامره بذلك وينبغي ايضا
ان نتفقد قوام البول ولونه ونتثبت فيهما ولا نغفل عن الفحص عن ما
يرسب في البول وما يطفوا عليه لان هذه الاشيا تدل بالحقيقه
على حال الدم الذى في الاورده فان كان الدم ذو مره وجب ان يكون الاوراد
مايته ايضا ذات مره في نوعي المره كلاهما وان كان غير نضيج بلغمي
فما دام غير نضيج بالحقيقه فان البول يكون مائيا ولا يكون في اسفله
شي راسب ولا في اعلاه شي طافي فاذا نضج ظهرت فيه هذه التي
ذكرنا وطفت فوقه غمامه رقيقه مثل الشي الذى يكون فوق الطبيخ
اذا برد وان كان البول خاثرًا مثل بول الدواب فانه يدل على ان
الاوراد مملوه كيموسًا خامًا وان الطبيعه ليست بممسكة عنه ولا
تقوى على احكام هضمه وان كان البول الخاثر سريع الانفصال ويكون

الشي الذى يرسب منه اسفل ابيض املس مستويًا فانه يدل على ان الطبيعه
تد وانه ينبغي ان يقضوا الفضول كلها وان كان البول اذا بر صافيًا ثم
يخثر من ساعته فان ذلك يدل على ان الطبيعه قد اخذت في الانضاج
الكيموسات الخام وان كان خثر البول من بعد وقت طويل دل ذلك
على ان الطبيعه ليس تاخذ في انضاج الكيموسات الخام قريبا بل بعد
زمان ولذلك ينبغي ان يكون الدليل العام الذى يدل على البول الخاثر
انفصاله ان كان سريعا وان كان بطيا او لم يكن بته وان كان انفصاله
سريعا وكان الراسب في اسفله ابيض املس مستويا دل ذلك على
ان الطبيعه اقوا من الكيموسات التي تريد انضاجها وان كان الراسب
في اسفل البول حسنا وكان انفصال البول في زمان طويل دل ذلك
على ان الطبيعه تقهر الكيموس بعد زمان طويل وان لم ينفصل البول
بته او كان الراسب في اسفله رديا دل ذلك على ان الطبيعه
ضعيفه وانها محتاجه الى معونه حتى تقوى على هضم الكيموسات
وانضاجها وكما ان البول يدل على حال الدم الذى في الاوراد والعروق
كذلك العرق وساير ما يظهر في البدن كله يدل على ما في البدن
لان احساس الحراره باكثر من العاده يكون اذا غلبت عليه الكيموسات
الحاره وحس البرد يكون اذا غلبت الكيموسات البارده ومتى غلب
على البدن البلغم كان منظره ابيض ومتى غلبت عليه المره كان
اصفر اللون وان كانت المره خالصه ليس يخالطها شي اخر كان البدن

على لون الجلد لان اللون انما هو للكموسات لا للاعضآ الصلبه متى كانت الكموسات
لم تغوص الى قعر البدن وانما يعرض لها ذلك من قبل البرد او من قبل الافتـ
لاقشعرار او من قبل الالام النفسانيه مثل الخوف والغم الشديد والخجل
الحادث فان لم يكن مما وصفت شي لم يغوص الكموسات الى قعر البد
نه كما انها لا ينصب الى الجلد اذ الحركت اليه حركه صعبه دون ان نالم
النفس بعض الالام او يصاك البدن من خارج حر مفرط فلذلك متى غضب
الانسان غضبا شديدا او خجل او رجعت الكموسات وظهرت بعد
غوصها وقت الخجل فليس ينبغي ان ننظر ونستدل حينئذ في لون البدن مع
ان الاستدلال على الكموسات من الوانها غير كاذب ان لم يسبق سبب
نغير شيئا خارج اما بارد واما حار او بعض ما وصفت الساعه فكما من م
ان البدن اذا ازداد بياضا دل ذلك على ان كموس البلغم قد غلب
عليه واذا اصفر دل ذلك على ان كموس المره الصفرا غالب عليه
كذلك ايضا استحالته من لونه الطبيعي الى الحمره الكبيره يدل على ان الدم
غالب عليه واستحالته الى السواد الكبير يدل على ان المره السودا غالبه
عليه وربما طننت ان لون البدن شبيه بلون الاسرب ونراه ايضا كان
لونه مختلط من البياض ومن لون السما وربما كان على لون السما
من غير بياض وهذه الالوان كلها تدل على كموس غالب خام وهو
نوع البلغم غير انه اقل رطوبه من الكموس الذي يسميه على العاده
بلغما واكثر ما يكون بلا لزوجه وان كانت له لزوجه فان فراكسـ

فراكسا غورس يسميه زجاجيا وهو في غايه البرد الا انه اقل غلظا
من الكموس الذي يفرده باسم الخام وجمله هذه الكموسات بعينها
البياض والخاميه وكل واحد منها يسما باسم غير اسم صاحبه وليس هذا
وقت تفصيلها كلها لانا انما نحتاج الساعه الى الغرض الشامل لجميعها
وهو انها باجمعها لم ينضجها الطبيعه نضوجا محكما بل بقيت خاما والدم
موسط فيما بين جنس الكموسات ذوي المره وبين الكموسات الخام
لان الكموسات المريه تكون اذا افرط على الدم الطبخ واما الكموسات
الخام البلغميه فانها تكون اذا لم يستحكم كون الدم ولكل واحد من هذين
الجنسين من الكموسات اصناف جزويه غير متناهيه وقد جدد لها
قوم كانوا جيرين بهذه الاشيا حذاق في انواع قبلها العدد وليس
يجب ذكرها في هذا الموضع كلها بل يكتفي بان نجمعها كلها في جمله
واحده ونجعل هذه الجمله مقصدنا وغرضنا فيما ينبغي ان نفعله من
اجل ان بعض هذه الكموسات تكون قبل ان يستحيل الغذآ الى الدم
بالحقيقه وبعضها هي نضيجه على النصف وبعضها غير نضيجه بته
وبعضها ناقصه من نوع الدم نقصانا يسيرا وبعضها تكون من بعد
استحاله الغذآ الى الدم وهي التي يتبع افراط الحراره وهذه ايضا بعضها
يسير البعد من الدم وبعضها كثير البعد وبعضها اكثر بعدا فقد
تبين متى كانت الكموسات يسيره البعد من الدم الى حدي الجنسين
اعني ان يكون بينها وبين قبول نوع الدم شي يسير او يكون الحراره

لم تعمل فيها شيئاً بعد كون الدم فيميلها الى المره فاقدم على فصد العرق
ولا تهيبه ومتى كانت الكموسات بعيده عن الدم الى احد الجنسين فلا
تقدم على الفصد بل احذره وتخوف ان تستعمله ومتى كانت الكيموسات بعيده
جداً من الدم الى احدى الجنسين فليس ينبغي ان تستعمل الفصد البته وينبغي
ان تنظر ايضاً في كميتها فان كان الدم الجيد قليلا والكيموس الاخر
كثيرا فينبغي ان لا تقرب الفصد وان كان الكيموس قليلا والدم كثيرا
فاقدم على الفصد ومن بعد ذلك فاسهل البطن على ما وصفت لك انفاً
بعد ان تنظر في كميه الكيموس الغالب وكيفيته فان كان بعض الناس
يمنع عن مواتاه المتطبب في افراغ الدم شي من انحا التفريغ لمكان سنه
او لجبنه فينبغي ان تسهل بطنه اسهالا قويا وان جبن عن الاسهال
ايضا فينبغي ان تفرغ فضوله بانحا غير هذه من انحا العلاج الا ان من
كانت طبيعته على ما وصفت من الصحه لم يعسر عليه شي من هذين
الضربين من ضروب الاستفراغ واما ساير الطبايع فينبغي ان ينظر
في استعمال افراغها بهما وتجيد النظر في ذلك على ما انا واصفه
فيما استانف بعد فراغي من الكلام فيمن كان طبعه جيد الكموسات
فاعمل على ان صاحب الطبيعه نصبه اعيا من قبل رداه الغذا
وتجد الدلايل الظاهره فيه تدلنا على ان في اورداه كموسات
كثيره مجتمعه تصبحه على النصف وفي جميع بدنه كموسات
ملذعه عنها حدث الاعيا والدم ايضا في بدنه كثير فينبغي اذاً

على ما وصفت ان يفرغ دمه ويسهل بعد ذلك بطنه بما يخرج الكيموس
الغالب فان لم يواتي في اخراج الدم فينبغي ان يزيد في اسهال بطنه وان
كان غير محتمل للخلتين جميعا فينبغي ان تطلب وجهاً اخر يرد به البدن الى سحنه
الاوله وان لم يمكننا ذلك في سرعه فعلناه في زمان طويل ومراحل
ان الفصد في اصلاح ما كانت هذه صفته من الحالات الى شيين احدهما
انضاج الكيموسات الخام والمتصقه النضوج التي تتولد قبل استحكام
الدم والثاني افراغ الكموسات الحاده الملذعه التي تتولد بعد استحكام
الدم فقد ينبغي ان نمنع من حدثت به هذه الافه من كل حركه صعبه
ونمرخه مرخا رفيقا وندلكه بالدهن دلكا رفيقا ونحممه استحماما
رفيقا ثم نامره بعد ذلك بالسكون والامساك عن الطعام وان امكن
فيه النضوج وحلل ما كان رديا لا يصلح مثل النوم في عقب الحمام
فان جرينا على ما وصفت انفا هل يسكن الاعيا في اليوم الاول فوجدنا
الرجل مضنا فينبغي ان نحممه في اليوم الثاني ونجبره على السكون والامساك
عن الطعام حتى نحممه ايضا مره ثانيه او ثالثه ان امكن ذلك من غير
ان يغتذي شي ويكون فيما بين الاستحمام الاول الى الاستحمام الثاني
ساكنا نايما والحمام يعين في جلب النوم لان جميع من يستحم يكثر نومه
ان لم يكن هناك مانع اخر قوي فان النوم سبب للمنفعه ودليل
عليها كما ان الذي لا يقدر على النوم في عقب الحمام يكون ذلك
سببا رديا ودليلا لا خير فيه وقد يمكنك ان تستدل على الكموسا

امرناه بالنوم لانه ليس
شي ينفع ما امكن فيه

اولا ام

الغالبة بالسهر والنوم لان الكيموسات الباردة تحدث سباتاً ونوماً طويلاً
والكيموسات الحارة تحدث سهراً وان حدث عنها نوم كان مضطرباً كثير
الاحلام حتى يسرع صاحبه اليقظة وينبغي ان نغذو في اليوم الثاني بمثل
الغذاء في اليوم الاول اعني بالحسا اليسير لاما ان اكثرنا عليهم من الطعام
وهم محتاجون الى الاستفراغ كان ذلك ضدّ ما ينبغي وان منعناهم الطعام
بتة اصابهم لحس في معدهم وضرها ذلك واضعف قواها وزاد
في الكيموس الردي ولذلك ينبغي ان نغذوهم بالقليل من الطعام وان
امكننا جعلنا ذلك كشك الشعير محضاً وان لم نفعل ذلك فينبغي
ان نغذوهم بالحندروس المعمول على صنعة كشك الشعير ولاسيما
متى توهمنا ان في الاوراد او في البدن كله كيموسات خاماً كثيرة
مجتمعة وان لم يخلط مع الحندروس شي من الخل بتة كان لزجاً ولم
يصلح لمثل هذه الابدان ولذلك يكون مسدداً لمسام البدن غير منقي
لها واما احتاج من كان في بدنه كيموسات غليظة لزجة مثل
اصحاب البلغم الى اشياء تقطع وتحلل والكيموس المتولد عن الحندروس جيد
ومن اجل ذلك كان يعدل الكيموسات الرديئة غير انه متى لم يخلط
معه خل وكراث حتى يحلل لزوجته كان مسدداً للمسام وكان غذاؤه
لمثل هذه الابدان اكثر فلذلك صار كشك الشعير لها اولى واحمد لانه
يغذو وهو باعتدال وينفذ في المسالك الضيقة ولا يمنعه من ذلك
مانع كما يعرض للحندروس بل ينفذ ويجرد ويحلل وينقي المسام ويقطع

ايضاً ويحلل غلظ الكيموسات غير النضيجة والمتعفنة النضوج ايضاً
ولهذه الاسباب كان ماء الشهد نافعاً لهم والسكنجبين ايضاً واما
العسل والفلفل والزنجبيل وجميع الاشياء التي تقطع الكيموسات الغليظة
وتحللها من غير ان تحدث شيئاً من الكيموسات الرديئة وسأصف هذه
الاشياء فيما استأنف واما في هذا الموضع فجميع ما وصفته وما
انا واصفه فانما اردت به المثال واصلح الحبوب كلها الشعير
واصلح البقول الخس واصلح السمك ما كان على الرضراض واصلح
الخبز ما خبز في التنور وكان نقياً مختمراً واصلح اللحوم لحوم الطير
واصلح الطير ما كان منه جبلياً واصلح الاشربة السكنجبين وماء الشهد
والشراب الابيض اللطيف وفي الجملة جميع الاغذية التي تولد كيموساً
جيداً وتحلو من غير ان تكون لزجة ولا تولد كيموساً غليظاً ولا تغذو
غذاءً كثيراً واما الاشياء التي تدر البول فليس احمد استعمالها في هذا
الوقت ولاسيما الاشياء الكثيرة الاسخان المذيبة للدم لان الكيموس
المزمع لجودة النضج ليست به حاجة الى مثل هذا التدبير فهكذا كله
ينبغي ان يفعل على ما وصفت في اليوم الثاني والثالث والرابع وان
كان ايضاً من الاعياء قد سكن وحسنت بشرة البدن وكان النوم
على ما ينبغي والبول ايضاً نضيجاً فينبغي ان يدلك البدن دلكاً
كثيراً ونروضه رياضة يسيرة واذا فعلنا ذلك وكان من
الاعياء قد ذهب بتة فينبغي ان نرده الى رياضته التي هو معتادها

وان كان قد بقى فيه شى من الاعراض ومن العلامات فينبغى ان يثبت فيه ويغير العلاج قليلا قليلا. فان كان قد نقص الاعيا وحده فقد رجع وبقيت العلامات الباقية كلها حسنة عالجنا الاعيا بالسكون. وان كانت العلامات مختلطة مضطربة وكان الاعيا قد ذهب امرنا بالسكون الطويل وان اجتمع الحالان كلتاهما سرنا فى تدبيره السيرة التى استعملناها قبل ذلك اشفع بها حتى اجترانا ان نروضه فهذا ما اردناه من اصلاح هذه الحال المذكورة واما ان كانت سائر الاسبا الباقية موجودة فى هذا البدن الذى اصابه الاعيا وكان الدم الجيد فيه قليلا والكيموسات الخام غير النضيجة كثيرة فانه لا ينبغى ان يفصد له العرق ولا يسهل بطنه ولا يراض ولا يحرك بتة وذلك لان فصد العرق يخرج الدم الجيد ويجذب الدم الردى المجتمع فى الاوراد التى فى الكبد ومجارى الغذآ الى البدن كله واما الدوآ المسهل فانهم اذا تناولوه اجتلب لهم مغص وتلذع وصغر نفس ولم يخرج منهم شى لان الكيموسات الخام كلها بطية السيلان عسرة الحركة لغلظها ولزوجتها فهى لذلك تتقدم فتسد المسالك الضيقة التى فيها تصير الى المعدة التى الذى يخرج فى الاسهال ومن اجل هذا السبب بقا هذه الكيموسات لا تستفرغ ويمنع غيرها ايضا من الاستفراغ وقد اشار ابقراط فى ذلك بكلام وجيز وقال انه ينبغى ان ينفض ما قد نضج ويترك ما

بالسكون م

بالابدى م

لانا قد نجد ذلك نافعا لمن اصابه اعيا ورمى والقايل ايضا انه ينبغى ان يغذوهم بالغذآء الذى كانوا معتادية صادق لان ذلك قد عرف من التجربة انه مستقيم فيمن اصابه الاعيا القرحى اذا سكنوا تسكينا كاملا والقايل ايضا انه ينبغى ان يزاد فى غذايهم صادق فى الحال الشبيهة بالاعيا وهى التى يصير اليها اكثر من يصيبه الاعيا القرحى وكذلك ايضا القايل انه ينبغى ان يستحمون بالما المعتدل صادق لان هذا موافق للاعيآ العارض من قبل الفضول والقايل ايضا انه لا ينبغى لهم ان يستحمون بالمآ المعتدل صادق لان هذا موافق لمن اصابه الاعيا الورمى ولمن اصابه الصنف الرابع الشبيه بالاعيا وذلك لان اصحاب الاعيا الورمى يحتاجون الى ما هو اقل حرا واصحاب الحال الشبيهة بالاعيا يحتاجون الى ماء كثير الحر وقد ظن بعض الناس ان هذه الحال اعيا وبعضهم لم يصفها ولكن اشاروا على من يخوفوا عليه الاعيا ان يستحم بالمآ الحار وراموا ان يخبروا بالسبب فى ذلك على نحو ما فعلناه نحن انفا فقال بعضهم ان الاستحمام بالمآ الحار يودى الغذا الى الاعضا وبعضهم قال ان الاستحمام بالما الحار يعين على الاغتذآ ولم يشرحوا لنا كيف يمكن يودى الغذآ الى الاعضآ واغتذاها ان يدفع كون الاعيا ولا فسروا ايضا معنى الاعيا واكثرهم لم يقل فى ذلك شيا وبعضهم اجترا ان يقول جزما ان الاعيآ يبس فان اعطيناهم ان الغذآ يذهب باليبس ولا سيما ما كان من الاغذية رطبا فان اكثرهم

فى تعليل سخن الا انهم لم يعرفوا من اى طريق صار نفوذ الغذآ والتغذية يمنعان من حدوث الاعيا ⊙

لم يهتدي ان يتكلم بهذا فانا محققين وليس ذلك علاج الاعيا ولا سبب لحفظ
البدن منه ان لا يحدث بل اذا يبست الاعضا على ما وصفت من غير ان
يحدث فيها امتداد ولا فضول لطيفه حاده ولا حال ورميه فينبغي
حينئذ ان يغذو الاعضا التي يبست من قبل الاستفراغ بالاغذيه
المرطبه فان كان لم يجد غذا للبدن رايته بعد يوم قد ازداد
قضافه ويبسا اكثر مما كان عليه وقد يحسب بعض الناس ان هذه
الحال اعيا فيظنوا انهم يقدرون يكونها بالاستحمام بالما الحار وبالاغذيه
الكثيره وقد اتعجب من كثير منهم مثل عجبي من باون الرايض كيف
لم يقولوا ان الاعيا المستحكم يعالج بمثل ذلك لانه ان ظن بعض الناس
ان هذه الحال التي ذكرناها هي تعب فينبغي ان يدفعها اذا كانت
ويمنعها قبل ان يكون بالاغذيه وان ظن انها واحده من حالات
الاعيا التي هي بالحقيقه اعيا فينبغي ان يغذو كل من اصابه اعيا بالقليل
من الغذا ان كان الاعيا يتوقع ان يكون وان كان قد استحكم لانه
ليس يقدر احد ان يقول ان هذه الحال الرابعه شبيهه بالاعيا اذا لم
تصلح في اليوم الاول لجوده الاغتذا صارت الى احدى تلك الثلث
الاخر لانه ان كان انما يعرض فيها يبس فقط وليس يتبع ذلك شي اكثر
من القضافه وان كان اليبس مع حراره لم يومن حدوث الحمى ولكن ليس
الاعيا والحمى شيا واحدا وان كان اكثر من يصيبه الاعيا يحم فلذلك
قد يجيبني التعجب من باون فيما كتب في المقاله الرابعه من كتابه

في الرياضه اذ ذكر الرياضه التامه حيث يقول انه ان عرض اكثر ذلك
في اليوم الثاني لمن استعمل هذا الصنف من الرياضه اعيا فان الاستحمام
بالما المغلي يدفع عنهم امكان قبول الاعيا وذلك لانه يشغل ظاهر
البدن فيجتذب الغذا كما تجذب المحجمه ثم يقسمه في العصب
المعني ۝ وقد نجده في قوله هذا انه تكلم بكلام خفي بقوله يقسمه
لانه قد يمكن الانسان ان يفهم هذا الكلام على هذه الجهه اي ان ظاهر
البدن اذا اجتذب الغذا كما تجذب المحجمه اعطا بعضه
للعصب ويمكن ايضا ان يفهم على خلاف ذلك من هذه الجهه اي
ان ظاهر البدن اذا اجتذب الغذا الذي يصير الى العصب قسمه واخذ
بعضه فيكون اسخان الجلد على جهه المعني الاول نافع في جوده الاغتذا
لاني احسب انه اراد بظاهر البدن الجلد وعلى الجهه المعني الثاني
يكون اسخان الجلد نافع في قله الاغتذا فليس يمكن اذا الانسان
ان يفهم معنى باون في كلامه هذا واما في موضع اخر وفي المقاله
الثانيه من كتاب الرياضه فقد يمكن الانسان ان يفهم عنه انه يجب
ان يكون الغذا من بعد الرياضه التامه قليلا مع انه لم يوضح ذلك
ايضا لاي الجهات يشير بفعله لان الغذا قد يجعل اقل من العاده
اما لان البدن ليس به حاجه الى الغذا الاول كله واما لانه لا يقدر
على هضمه واحالته ولكن ليس يمكن ان يتوهم على البدن الكبير الرياضه
انه غير محتاج الى عادته من الغذا واما الخصله الثانيه فمن يصف

فيه ومرة يكذب وذلك لانه ان كانت قوة البدن الهاضمة ضعيفة
كانت صدقا وان كانت ليست بضعيفة كانت كذبا وينبغي ان نفهم
انا لم نعن بالقوة الهاضمة القوة التي في البطن او في الاوراد او في
الكبد بل اردنا القوة الهاضمة التي في كل واحد من الاعضاء التي
بعضها العضل الذي فيه الحال التي اليها قصدنا لان العضل اذا
تحللت بالرياضة صارت ناحلة يابسة فان كان نحولها ويبسها يسيرا
امكنها ان تهضم من الغذاء ما تحتاج اليه وان كان العضل قد اخرجه
النحول واليبس عن طبيعته جدا لم يمكنه ان يهضم من الغذاء مقدار
حاجته ولم يفهم ثاون شيئا من هذا ولا ميزه لانه وان كان يصف الماء
الحار ينفع من بعد الرياضة التامة فانه لم ينقل ذلك من منطق بل انما
حفظه من التجربة وقد نقر بذلك في كتابه حيث يقول انه ان كان
المنطق موافقا لما وصفت فنعم الاتفاق ذلك للافعال وان لم يكن
موافقا فليس ينبغي ان يدفع ما كانت افعاله تشهد له وان لم يوافقه
المنطق فلو كان ثاون عند ما حمد استعمال الماء الحار علم في اي الحالات
ينفع واقر انه لا يعرف السبب في ذلك لكان ممن يستوجب ان يصفح
عنه ولكن لانه قال ان الاستحمام بالماء المغلي نافع في اثر الرياضة
التامة قولا مرسلا ونحن نجد انه يتبع هذه الرياضة حالات كثيرة
استوجب اللائمة لانه لم يجد جميع ما ذكر بعضه في اثر بعض وقد
يعلم ثاون ايضا انه ربما اعقب هذه الرياضة اعياء ورمي فترم لذلك

الاعضاء التي نالها وينبغي اكثر مما كانت عليه واذا ذكر الصنفين
الاخرين من الاعياء اجراهما في كلامه مجرى صنف واحد ودلك من
جهة العرض العام المخالف للانتفاخ الخارج من الطبيعة لان الابدان في
ذينك الصنفين وفي الصنف الرابع الذي كان كلامنا فيه تدق وتقضف
وليس يلزم وان كان يشمل هذه الثلثة عرض واحد ان يكون كلها
واحدة ولكن في الاعياء الحادث من قبل امتداد[2] الاعضاء العصبانية
ليس ينبغي ان يستعمل الاستحمام بالماء الذي حرارته اكثر من العادة وكذلك
ايضا لا ينبغي ان يستعمل الاستحمام بمثل هذا الماء في الاعياء الحادث
عن القضول[3] واما في الهزال[4] الحادث عن غير قضول ولا امتداد
فينبغي ان يستعمل الاستحمام بالماء المفرط في السخونة لان هذه الحال
يكون اذا تحللت الابدان في الرياضة تحللا اكثر اسببها يا التحلل العام
العارض من طول الامساك عن الطعام فاصلاحها اذا يكون
بالزيادة بدل ما استفرغ وليس يمكن ذلك والجلد رخو متخلخل ولذلك
ينبغي ان تجمعه اولا ~~لجمعه اولا~~ وتكاثفه وتشده لينتفع بكثرة
الغذاء وانما تجمع وتكاثفه وتشده بالماء البارد وبالماء
المغلي الا ان الماء البارد لا يؤمن ان يضر[7]
بالبدن لما قد صار اليه من التحلل والاتساع
من كثرة الرياضة واما الماء المغلي فليس
يخوف منه شيء من المضار وتكاثف[8]

[2] يريد به الكائن من الاختلاجيب
[3] يريد به الكائن عن حدة القضول وهو المسمى قروحيا
[4] يريد الكائن عن التعب

حاشية ٨
يريد لما يحدثه من اليبس ايضا والتجفيف ولهرب الحرارة الى عمق البدن ولذلك صار يحدث الاقشعرار في مثل ذلك لتكاثف المسام وهرب الحار الى داخل ولكن هذا يعطيه للحار بالعرض واما البارد فبالذات

حاشية ٧
تقدا اسعد نامز الما الخارج مع التكاثف
اكسابا البدن الحراره لا احاده بالما البارد

منه الجلد ويسخن ايضا بما يتفايه من حرارته وليس ينبغي لمن يستحم على هذه
الصفة ان يطيل المكث في الما البارد ولكن ينبغي على ما قد حفظ ناون ايضا
من التجربة ان يحذر الابطا في الما البارد لانه ينقص منفعة الاستحمام
بالما المغلي والسبب الذي احرج ناون الى الخطا في وصف الشي الذي ينفع
في بعض الحالات انه ينفع في الحالات كلها انه من كان يتولى رياضته
وذلك انه كان يروض المناطشين رياضة تامة وهيا ولا ينقعون الى الحال
الرابعة التي وصفناها سوبعًا فاما الحال الثالثة فهي النادرة فالشي الذي
وحده ناون يكون مرارا كثيرة وصفه بانه يكون ابدا ولو كان ناون لا
رياضة ذوي البنية الرديئة وذوي الاخلاط الرديئة ومن لم يعتد
الرياضة ومن هو ضعيف ومن ليس في حد الشباب لكان سيجدهم ينقعون
الى الحال الرابعة في الندرة وينقعون الى الثلاث الحالات الباقية مرارًا
كثيرة وانا احسب ان قولي هذا من الفضل لان ناون قد نقرانه ينبغي ان
يستعمل الاستحمام بالما المغلي في اثنا الرياضة التامة وانما يستعمل هذه
الرياضة المناطشين ذوي الاعمال الصعبة ولعل ناون يقول ان المناطشين
يصيرون الى هذا النوع من الرياضة بارادتهم في اوقات معلومة
وغيرهم يصيرا الى هذه الرياضة اما لامر يقهرهم واما لحب الغلبة واما
لشي اخر مما يشبه ذلك ولكن هذه الابدان متى صارت الى الرياضة
المفرطة وقعت لا محالة الى واحد من اصناف الاعيا والى اكثر من واحد
فيجتمع من ذلك ان الحال الرابعة من حالات الاعيا انما يكون في

الابدان الجيدة البنية مثل ابدان المناطشين الذين تدبيرهم جيد ومثل
بدن هذا الفتى الذي كلامنا فيه فان قضا بعض الناس وقال
ان الاستحمام بالما المفرط في السخونة نافع
من بعد الرياضة الصعبة المتوالية كان
قوله في حال واحدة حقًّا وباطلا في الحالات
الثلاث الباقية وقد نجد في كتب الاطبا
والرياضة التي وضعوها الى وضعوها
في تدبير الاصحا اشيا كثيرة باطلة شبيهة
بهذه التي ذكرت وسبب ذلك منهم
انهم لم يميّزون ويحدّون ما حفظوه من
التجربة ولكن كل شي رآه كل واحد منهم
في بعض الحالات وصفه انه يكون في حالات كثيرة وقد نجد
حالا خامسة قريبة من الاربع الحالات التي ذكرتها انفا وهي التي
اسميها الاحساس وساذكرها بعد فراغي من الكلام في الاعيا ٥
وقد اخبرت فيما مضى ان اصناف الاعيا البسيطة ثلاثة فاذا
ازدوجت هذه الثلاثة اثنين اثنين صار منها ثلاثة اصناف اخر
مركبة واذا اجتمعت الثلاثة الاصناف الاولى كلها كان منها
صنف اخر سابع ويستدل عليها كلها من ظهور علاماتها
والغرض في اصلاحها منه عامّ لها كلها ومنه خاص بكل واحد

افهم ان يكون الاستحمام بالما المفرط في السخونة نافع من بعد
الرياضة القوية المتوالية في الاعيا الحادث من التعب الذي
سببه معروف لجذبه الغذا واخلائه على البدن ما تحلل منه
واكسابه حرارة ما يستعد بها من الما الحار عوضا عن المتحلل
منه واما استعماله في اصناف الاعيا الكائنة عن غير
سبب معروف وهي الثلثة المعدودة فمود لانه يحركها
ويعفنها او يزيدها وزمًّا واجتدادًا فقال جالينوس ان
قيل هذا مطلقا فهو على صواب واومى هو بجلدته ٥

عدد اصناف الاعيا
المركبة سبعة وهي
الاعيا التمددي والاعيا
القروحي والاعيا الورمي
فاذا ازدوجت اثنين اثنين كانت
ثلثة اخر وهي
التمددي مع القروحي
والتمددي مع الورمي
والقروحي مع الورمي
ويضاف اليها الثلثة الاصناف البسيطة الاولى
بان تجتمع معا فتصير سبعة عند التركيب ٥

منها اما العام لهما فهو ان نقصد الى الاغلب ولا نسوانا عن الاخر واما
الخاص بكل واحد منها فهو ان نقصد الى الحال الخرويه وان نحن رمنا
ان نقص تراوح هذه الاصناف بالجمعها طال كلامنا ولكن لينبغي ونستبين
ما نريده ينبغي ان نصف منها حالا واحده لتكون قياسا لما فيهما ۞
فنقول انه اذا احدث في العضل انتفاخ وكان الانسان نظن ان عضله
مرضوضه ويحس فيها تقرح فان البدن قد اصابه اعيا ورمي واعيا
قرحي وسكينه تكون بان نقصد الى الصنفين من الاعيا جميعا
ونكون اكثر قصدنا الى اعظمها وليس العظيم في جميع الاشيا واحد
مرسل لان بعض الاشيا ما هي اعظم في القوه والشرف وبعضها اعظم
في جوهر الخاص فالاعيا الورمي اعظم في الشرف والقوه من الاعيا
القرحي وهما جميعا في جوهرهما الخاص ممكنين ان يكونا من الكثره
والقله في الحد الذي يكون فيه كل واحد منهما على الانفراد فان
كانا جميعا متباعدين عن الطبيعه بالسواء كان اشرف الفعل للاعيا
الورمي لانه اغلب قوه وان كان الاعيا الورمي متباعدا عن الطبيعه
بعدا يسيرا وكان الاعيا القرحي كبير البعد فينبغي ان نبتدي وننظر
هل افراط الاعيا القرحي في العظم كافراط الاعيا الورمي في
القوه او افراط الاعيا القرحي اكثر او هو اقل فنعلم ايهما اقهر
لصاحبه وان كانا ايضا كليهما متساويين في القوه فينبغي ان نبتدي
فيهما جميعا على هذه الصفه فهذا القانون العام اتخذه في صلاح

٨١

٦٥

الذي هو للحيوان خاصه فهو كل جوهرها كله الذي يكون من قبل الحراره
الغريزيه فمن هذه الالام ليس يمكن ان نغلب واحد من الاجرام المكونه
واما الالام الاخر التي تتبع هذه فقد يمكن ان نحفظ اذا ما تقدمت من صح
فيه عنايه وانما يحدث هذه الالام الاخر من قصدنا الى اصلاح الالام
الاضطراريه وذلك انه لما كان قوام الحيوان كله يتحلل ويذوب
لو لم يكن يدخل فيه بدل ما يتحلل منه شي يشبهه لكان البدن كله سيتحلل
ويتلاشا ومن اجل ذلك فيما احسب ليس الحيوان فقط بل والنبات ايضا
اعطا الباري منذ البدي قوى يشتهي بها ما نقويها فلذلك ليس نتعلم
من احد لا الاكل ولا الشرب ولا التنفس بل لنا في ذاتنا منذ البدي
قوه هذه الاشيا كلها فنحن نفعلها كلها بلا تعلم فبالاكل نرد بدل
ما يفنا من الجوهر اليابس وبالشرب ندخل بدل ما يستفرغ من الجوهر
الرطب فنرد هما جميعا بفعلنا الى اعتدالهما الاول وكذلك نحفظ
اعتدال الجوهر الهوائي والجوهر الناري بالتنفس والنبض وقد برهنا
على ذلك جميع هذه وعلى كل واحد منها على حدته في كتب اخر وانا
ارى انه ينبغي ان اصير اساس الكلام في صناعه حفظ الصحه ما قد
اوضحته في ثلثه الكتب وحسبنا الزم ما يتلوا ذلك على الترتيب اولا
فاولا ۞ فاقول ان الحيوان لما صار يتحلل من جوهره جزء كبير في
كل وقت على الاتصال من اجل الحراره الغريزيه التي فيه واحتاج ان يحفظ
اعتداله الى الاطعمه والاشربه والتنفس والنبض لزم هذه

باضطرار ان تتولد الفضول وذلك لانا لو وجدنا السبيل الى ان يلصق
بالبدن شيا شبيه بالحقيقة ما استفرغ منه لكان ذلك انفع الاشيا
وابلغها في حفظ الصحه ولكن لان الشي الذي يغذونا من كل واحد من الاغذا
هو شبيه لطبيعة العضو وليس شي مما يوكل ويشرب على هذه الصفه
اضطرت الطبيعه الى ان تسبق فتحيل هذه وتهضمها وتتقدم فتهيئها
واعدادها بقدر ما امكنها حتى تكون شبيهه بالجسم المغتذي بها
وعند هذا الفعل ما لم ينهضم نعما ولم يصر شبيها بالبدن لم يلتصق
به بل يصير فضله فيما داخل البدن من الخلل ولذلك سموه الاولين فضله
بالصواب ولان الطعام والشراب هما اضطراريان للحيوان ويلزمهما
تولد الفضول اعدت الطبيعه الالات لافراغها ونفضها وصيرت
فيها قوى اذا ما حركت فيها كان بعضها يجتذب الفضول وبعضها
يوديها ويرسلها وبعضها يفرغها وينفضها وينبغي ان لا تنسد هذه تنسد صح
الالات في شي من اجزايها ولا تضعف قواها لكيما يلبث البدن دايم
النقا عديم الفضول فقد وضح من هذا القول ضربان من ضروب حفظ
الصحه احدهما الادخال بدل ما يتحلل والاخر افراغ الفضول لان
الغرض هو هذا والضرب الثالث الذي يعني ان لا يشيخ سريعا هو
تابع لما قلنا باضطرار وذلك انه اذا لم يكن في الرد بدل ما يتحلل
اساه ولا في مكث الفضول داخل البدن كان في ذلك نقا البدن صح
على الصحه وطال به المده الى المسمى وسنأتي القول على هذا فيما

استانف اذا امتد الكلام فنريد الان ذكر ما بقي علينا مما كنا
قصدنا لتفصيله منذ اول لكي يصح ونتبين تفصيل الضروب والانحا
الحافظه للصحه كم هي وانما هي ٥ وقد كنا قلنا انه لو كانت ابداننا
غير قابله للالام مثل حجر الصنام وما اشبه ذلك لم يكن بها حاجه
الى صناعه تعنى بها ولكن لان اسباب فسادها مضاعفه فمنها ما هو
من داخل من ذات البدن ومنها ما يصاكها من خارج فهي مضطره لا محاله
الى عنايه شديده وقد اوضحنا انه يقبل الفساد من ذاته في جهه واحده
على ضربين اما ان تتراقا به الشيخوخه الى الموت واما لان جوهره دايم الفنا
والتحلل ومن جهه اخرى يلزم ماكله ومشربه تولد الفضول فهذه الجهات
التي تفسده من ذاته ٥ واما الاشيا التي تصادفه من خارج فان بعضها
غير منزايل دايم اللزوم له كانه غير برى فيه وهو الهوا المحيط بنا
واما سايرها فليست باضطراريه بل انما تصاكه في بعض الاوقات
على غير حد معلوم ومنها ما يضر به مثل الهوا لانها تحره او تيبسه
او ترطبه على غير الاعتدال ومنها ما تضربه بانها ترض او تحرق او
تشق او تخلع وقد نشا في هذا الموضع شغب منطقي على كل الجهتين
وذلك ان قوما قالوا ان الحفظ من هذه الاشيا كلها يلزم الصناعه
المعنيه بالبدن واخرين قالوا انما يلزم الصناعه الحفظ من الاشيا
التي تسخن وتبرد وترطب وتيبس واما الشي الذي يزيلنا عن الصحه
بانه يرض او يثقب او يفعل شي مما يشبه هذه المذكوره فليس يلزم

حاسيه زعم حس انه الحجر الذي يضرب عليه الصفارنة

انه صح

واحده من الصنايع ان يعرفه ولا ان يحفظ البدن منه فاما انا فليس قصدي
في هذا الوقت ان اتكلم في شي من هذه الاهوا ولكني اخذ ما يقر به الفريقين
جميعًا ثم ارجع الى ما قصدت له فقد يقر الفريقين جميعا ان الاشيا التي تضر
بالصحه وتفسدها بانها تتعب او ترخي او تفعل شيا مما اشبه ذلك قد
تعرفها جميع الناس ٥ واما الاشيا التي تضر بانها تسخن او تبرد او تيبس
او ترطب فليست معرفتها كذلك عند جمهور الناس وليس ينبغي اذًا ان
تظنوا بنا انا نفعل شيا على غير الطريق متى تركنا ذكر الاشيا التي تعرفها
الناس كلهم وقصدنا بالكلام الى ما ليس معرفته عند الناس كلهم وذلك
انه ليس قصدي الساعه ان ارد على السوفسطانيين مشاغبتهم بل اقص
كيف يكون الانسان قليل المرض جدًا فنرد اذًا كلامنا الى ابتدايه
وغرضه فاذكر ايضا اصوله ذكرًا شافيا وقد اوضحت في مواضع اخر
ان الصحه المرسله ليست حسن امتزاج العناصر التي كوّنا منها واعتدالها
كما قد ظن ذلك اكثر من تقدمنا بل انما هي في صحه الاعضا المتشابهه
الاجزا فقط وانا متخذ ذلك اصلًا لكلامي هذا وقد اوضحت ايضا في
موضع اخر ان صحه الاعضا المركبه انما تكمل بتركيب الاعضا المتشابهه
الاجزا وخلقتها وعددها وعظمها وانا متخذ ذلك ايضا اصلًا وقد
برهنا ايضا في مواضع ان هيئه الصحه انما تعرف عليها من الافعال
الطبيعيه وان الصحه تنقسم بقسمين احدهما تام كامل فاضل والاخر
ناقص غير خالص ولا تام وهو الذي نقول ان له عرض كبير في حدودها

بعد بين الغرض الذي قصدت اليه في هذا الوقت لان من كان بدنه فاضل
الهيئه وكان اختياره العيش المعرّا من جميع الاشغال ولم يكن يسي في
شي من تدبيره وكان له مدبر حاذق يعنا بحفظ صحته لا يصير الى شي من
الحالات المايله نحو الامراض ٥ فانا ارجع الى ما قصدت له منذ بديا
واترك ذكر الاحتراق من الشمس والبرد والتخم والاستطلاق وغير ذلك
مما انا موخره الى موضع اجمع فيه الكلام في ساير الاعراض الامراضيه
واقبل الساعه على الكلام في الرياضه بعد الجماع لانه قد اختلف فيها
الناس فبعضهم قال انه ينبغي ان تكون الرياضه بعد الجماع مثل الرياضه
المسكنه وبعضهم قال انه ينبغي ان تكون الرياضه بعد الجماع مثل
الرياضه المعدّه والرياضه المعدّه هي التي تكون مقدار كميه الحركه
فيها اقل من الاعتدال وكيفيتها اسرع واصعب واحدّ من الاعتدال — يعني بالمعده الرياضه المعده الاحتمال ٥
واما الذين يامرون باستعمال الرياضه المسكنه بعد الجماع كما يفعل
ذلك بعد التعب فانهم يقولون ذلك من جهه انحلال القوه ويبس البدن
لان الذي يحدث من الجماع مثل الذي يحدث من كثره الرياضه واما الذين
يامرون باستعمال الرياضه المعده بعد الجماع فانهم يقولون ذلك من
جهه تحلل البدن وعدته للعرق لان هاتين الخصلتين يزيد ويكثر
بالرياضه المسكنه وتصلح وتبرا بالرياضه المعده وانا حامد للفريقين
جميعا على انهم علموا الحق وان كان علمهم ليس بتام ولذلك اجمع الرايين
كلاهما ٥ فاقول انهما جميعا يقران انه ينبغي ان يقوا القوه ويشد

حاشية ① يعني بقوله نقصا الفرقين اللذين اختلفا في الرياضة

تحلل البدن ولا تترك اليبس ان يكثر وانما نقصا فصلا واحدًا قد ذكرته
انا عند الكلام في الحالات المركبة وانا اذكره الساعة ايضا فاقول
انه اذا اجتمعت حالات كثيرة معا ان كانت كلها تدل على ضرب واحد
من العلاج فينبغي ان تزيد في ذلك العلاج وتقويه اكثر مما لو كانت كل واحدة
من الحالات مفردة فاردنا علاجها به وان كانت الحالات مختلفة فينبغي
اولا ان تصلح الحال القاهرة ولا تنسى امر الحالات الباقية فان كان بعض
الناس يستعمل الرياضة وهو ضعيف من قبل سنه او من قبل سبب اخر
فيجب لا محالة ان يغلب عليه ضعف القوة وان كان المستعمل للرياضة شابا
قويًّا مثل هذا الشاب الذي كلامنا فيه فان بدنه بدنه سيميل الى اليبس
والتحلل اكثر من استحالة قوته الى الضعف فلذلك ينبغي ان تصلح هذا البدن
بالاشياء التي تجمع وتشد مثل الرياضة المعدة لا بالاشياء التي تحلل مثل
الرياضة المسكنة وان عرض للبدن برد من قبل الباه فينبغي ايضا ان تستعمل
الرياضة المعدة لان هذه الرياضة تثير الحرارة بسرعة حركاتها وقوتها
وتجمع البدن وتشده وقد يقر جميع الرياض ان هذا النوع وحده
من انواع الرياضة يذهب بالتحلل لانهم عرفوا ذلك من التجربة فليس احد
يجهل نفع لها ولا امر هذه الرياضة وان كان الزمان يمكن فليس ينبغي ايضا
ان تمنعهم من الاستحمام بالماء البارد واما طعامهم فينبغي ان تجعله
قليل الكمية كثير الرطوبة لكيما ينهضم انهضامًا جيدًا ويصلح
اليبس الحادث عن الجماع ويرطبه وينبغي ان لا يكون الطعام بارد المزاج

بل يكون معتدلا في الحر والبرد او مائلا الى الحر قليلا لان البدن قد تحلل وبرد
وضعف ويبس من الجماع فينبغي لذلك ان يكثفه ويسخنه ويقويه ويرطبه
ويعالجه بما يفعل ما وصفنا وهذا الغرض ينبغي ان يستعمله فيمن كان على
هذه الصفة ولسنا قصدنا في هذا الموضع ان نخبر بان هذه هي قوة الجماع لانا
انما اردنا ان نخبر في هذا الموضع كيف يمكن هذا البدن الذي كلامنا
فيه ان يستعمل الرياضة في عقب الجماع استعمالًا حسنًا ولم يمكنا ان نوضح ذلك
دون الاخبار عن تلك الحال الحادثة في البدن عن الجماع فاخبرنا عنها
خبرًا مقتصدًا وسنخبر فيما نستانف عن قوة الجماع وهل ينبغي ان يستعمل
ام لا واي المنافع تكتسب منه واي المضار تحدث عنه مع سائر ما
ينبغي ان نفصّل ونحدّد ونبرهن على جميع ذلك براهين واضحة واما
النوع الذي ينبغي ان يستعمل من الرياضة في عقب الجماع فهو المعد فان
عرض للانسان سهر او غم او جميعا فينبغي ان كان ذلك خلوا من التخمة
ان يستعمل الرياضة المسكنة وان كان ذلك من تخمة فليس ينبغي ان يستعمل
شيًا من الرياضة وقد بين لنا على ان الرياضة المسكنة تنفع من السهر
والغم ما نجده من التجربة وذاك انا نجد الذين يغتمون او يسهرون نحو هم
سائر انواع الرياضة مع انهم لا يفعلون ممن نامرهم بها ما داموا مغتمين
ويدلنا على ذلك ايضا القياس لانا نرى ان الابدان التي يصيبها
السهر والغم تقصف وتذبل وتنحل ويعسر بلّها فنستدل بذلك على
انها قد يبست جدًا وقد ينفع من كانت هذه حاله الدلك اللين بالدهن

الكبير والاستحمام بالما العذب والحركات البطيه الكاينه من غير
امتداد صعب اذا كانت الحركه متقطعه وفيما بين الواحده الى الاخرى
راحه وهذا هو مذهب الرياضه المسكنه وعلى هذه الجهه ينبغى ان يصلح اليبس
الحادث عن الجرد وعن قله الشرب وخلاف ما وصفت ينبغى ان يصلح
الرطوبه الحادثه في البدن من قبل كثره الشرب او من قبل بعض الاسباب
لان القصد في اصلاح هذه الحال التيبس فانه عام لكل الحالات الرطبه
واما الغرض الخاص بكل واحد منها على حدته فانه يكون من فصولها
الجزويه وذلك انه ان كانت الرطوبه حادثه عن كثره راحه وعن استعمال
الاطعمه الرطبه بافراط في كميتها او غلط في وقت استعمالها فيحتاج
في اصلاحها الى مده من الزمان وان كانت الرطوبه حادثه عن كثره
الشرب في اليوم الماضي ولم يكن حدث في الراس ولا في المعده افه
فان اصلاحها ممكن في يوم واحد بان يدلك البدن دلكا كثيرا يابسا
وتروضه رياضه مسرعه ويقل شربه ويجعل طعامه يابسا واما
الرطوبات التي تجتمع في البدن ويكون الراس ايضا والمعده قد امتلا
من الشراب فليس هذا موضع لذكرها لاني ساصفها اذا صرت الى الكلام
في الاعراض الامراضيه واما الرطوبات التي تكثر في البدن من قبل
كثره البطاله والراحه فانها ليس يكون في هذا البدن الذي كلامنا
فيه كما ان الرطوبات الحادثه عن الاطعمه الرطبه في طبعها مثل
اكثر الفواكه والبقول التي ليست حريفه لا تجتمع ايضا فيه فان اجتمعت

فانه ليس ممكنا ان نعالجها بعينه لان التعب الذي يبلغ به الكثره الى تجفيف
البدن يخرج الى الاعيا ويحدث لا محاله حمى يوم ۞ وان كانت الرطوبات ايضا
رديه حدث عنها حمى يوم ولكنا نتاتى في علاجها على نحو ما اصفه في
الموضع الذي اصفه فيه نقله المزاج الردي الى المزاج الفاضل لان العنايه
بالحال العرضيه شبيهه بالعنايه برداه المزاج الطبيعيه فانا لذلك
ممسك عن ذكرها في هذا الموضع مقبل على صفه الدلك بالغداه والعشي
وانا اقسم بالله انه ليس كما يحكا عن فوسطوس انه لما ساله بعض الرياضه
عن التمرخ ما قوته اجابه ان قوه التمرخ ان يوسخ الثياب كان قوله
وقد يقولون ان ذلك الرايض جعل مسلته لفوسطوس بهذه الاسما
التي استعملتها انا الساعه وبها اجابه فوسطوس وان كان فوسطوس
قد تكلم بكلام شبيه بهذا في البول انه من شان العصارين ان يفقدونه
وقال ابقلط الحار والبارد والرطب واليابس ايها اسما الحمام وليس خ الخامس
اصدق انا ان فوسطوس كان يتكلم بمثل هذا الهزو والهزل وليس
فوسطوس فقط لا يشبهه هذا الكلام ولكن لو كان المتكلم به خ ممكن
من اصحاب بالسلس لكان ذلك منكرا لان جميع هذا الكلام وما اشبهه
انما هو خديعه ولعب ولا يشبهه ان يتكلم به من كان عالما بمثل
هذه الصناعه الشريفه فينبغى ان نبحث عن الدلك بالغداه لهذا البدن
الذي كلامنا فيه فانه لا يخلوا عند يقظته من النوم ان يكون غير مذموم
في شي من حالاته ويكون قد اصابه اعيا او بعض الحالات الباقيه التي

قبضتهما في اثر كلامي في الاعيا فان كان البدن غير مذموم في شي من
حالاته فد لكنا ولم نحلنا اياه من الفضل الا ان يكون قد اصابه برد شديد
فانه ينبغي لنا حينئذ ان نعينه ونعده بالدلك كما يفعل ذلك من يريد الاستحمام
بالما البارد وان كان يجد مس الاعيا فقد قلنا انفا انه ينبغي ان نمرخ جسده
ونبدلك دلكا لينا وكذلك ايضا ان حدث به يبس مفرط ان نمرخه
بالزيت العذب لان هذا الدهن يرطب ويبل البدن اليابس ونذلكه
دلكا قليلا ليس بالصلب ولا باللين لانا انما نحتاج ان نحرك وصول الغذا
وجريه الى الاعضا وليس بنا حاجة الى نقله هيئة الجلد او اللحم ولا ان نحلل
شيا مما هو داخل البدن وقد يفعلهما هاتين الخصلتين الدلك اللين واما
الدلك الصلب فيفعل احداهن وذلك لان الدلك الصلب يكاثف
الجلد ويصلبه واما الدلك اللين فيحلل ويخلخل ويلين ويرخي البدن واذا
اردنا اذهاب تكاثف الجلد فينبغي ان كان ذلك حدث عن دلك صلب
او عن رياضة صعبة مسرعة او عن غبار كثير ان ندلك البدن بالزيت
العذب الكثير دلكا لينا وان كان التكاثف حدث عن البرد فينبغي
اولا ان نستعمل الدلك الياس السريع ومن بعده الدلك بالدهن لانا
اذا اسخنا البدن بهذا الدلك رجع الى طبيعته واما التحلل الحادث
عن الاستحمام الكثير وعن الدلك اللين وعن الجماع فانا نعالجه اولا
بالدلك القليل اليابس وبعد ذلك بالدلك القليل مع بعض الادهان
العاصة واما الرطوبة الحادثة عن كثرة الشرب فانا نعالجها بالدلك

اليابس بمنديل او باليد فقط وربما فعلنا ذلك باليد نفسها مرة بلا دهن
ومرة بدهن يسير ويكون الدهن دهن زيت عذب لئلا يكون محلل ويكون
بعيدا عن القبض بته واما الدلك بالعشي فانه نافع لمن بلغ منه التعب او
يبس بدنه او لم يغتذي ولكن يطرح من كلامنا الساعة ترك الغذا لانا
سنذكره مع ساير الاعراض الامراضية واما هذا البدن الذي كلامنا
فيه فينبغي اذا اصابه تعب شديد او عرض له يبس مفرط ان يقلل من
طعامه في وقت الغدا ويقتصر من الغدا الى العشا وقتا كبيرا ونامره
ان يمكث اكثر نهاره مستريحا وفي بعض النهار يستعمل المشي الذي ايضا
ليحدر طعامه اذا امتنع من الحركة المستعجلة وان امكنه ان يتبرز
ايضا كان ذلك له اصلح فانه اذا فعل هذه الاشيا على ما ينبغي لم يخوف
عليه من الدلك بدهن الزيت العذب ويكون اذا دلكناه سوا البطن
قليلا فانا ان لم نتوقا ذلك البطن تخوفنا ان لا ينهضم الطعام حسنا
وينحدر من البطن الى الاعضا كيموس قد نضج على ما ينبغي من نضجه
ويدور الراس وتتغثا الانسان فلذلك ينبغي ان لا نقرب البطن اصلا فان
اتفق في بعض الاوقات ان يجد الانسان في العضل الذي فوق البطن مس الاعيا
او يبسا مفرطا فينبغي ان نمرح العضل مرخا معتدلا رفيقا فان احببت
ان تعرف سبب ما وصفت لك فانظر الى المقالة التي بعدها وهي التي اخبر
فيها عن الاعراض الامراضية لان هذه المقالة قد صارت الى الحد الذي ينبغي من
الكثرة والطول ۝ تمت المقالة الثالثة ولله الحمد ۝

بسم الله الرحمن الرحيم

المقالة الرابعة من كتاب جالينوس
في تدبير الاصحاء

جمل ما فيها الكلام في الاعياء الكائن من تلقاء نفسه عن غير تعب ۞

قال جالينوس لست افعل كفعل كثير من الاطباء الحدث الذين يفنون اعمارهم
في اشغاب السوفسطائيين ويوجزون الكلام فيما يجب ايضاحه او لا
يذكرونه بتة ولكني اذهب مذهبي في هذا الكتاب منذ اوله فاترك
ذكر ما كان فيه شغب منطقي الى وقت غير هذا كما ان الاعراض
الامراضية التي اريد الاخبار عنها في هذه المقالة قد شغب فيها قوم هل
اصلاحها من صناعة حفظ الصحة ام من صناعة علاج الامراض ام من
صناعة اخرى ثالثة سوى هاتين من شانها اصلاح الحالات المتوسطة
فيما بين الصحة والمرض واما انا فلما علمت ان السوفسطائيين لا بد لهم
من الطعن في الانسان ان جعلها من صناعة حفظ الصحة وان جعلها
من صناعة علاج الامراض وعلمت ايضا انه لو افرد الانسان صناعة
اخرى ثالثة للكلام فيها وجعل رسم الكتاب الذي يصفها فيه كتاب
صفة الحال المتوسطة كان هزؤهم به وضحكهم وتعجبهم منه اكثر
وكانوا سيقولون له في اي الكتب تصف حال الذكورة والانوثة
رايت ان اختار ذكرها في هذا الكتاب لانه اذ كان ذم السوفسطائيين
لنا غير مدفوع عنا وكان ذمهم لنا اذا فعلنا هذا الفعل اقل كان فعلنا

كان خام ولهذا السبب ينبغي ان يروض من كان في اوراده
الاولى كيموسات خام كثيرة محققة ولا بحركة شته ولا بحمية
لان هذه الحركات كلها تجذب الكيموسات وتوصلها الى البدن كله
ولذلك ينبغي ان يومروا بالسكون وتجعل طعامهم وشرابهم وادويتهم
ما كان ملطفا مقطعا لغلظ الكيموسات من غير ان يسخن اسخانا
بينا لان الكيموسات متى سخنت سخونة كثيرة صارت الى البدن كله
ولذلك ينبغي ان تغذوهم بالسكنجبين وتعطيهم في بعض الاوقات
شيئا يسيرا من كشك الشعير وماء العسل لانهم يحتملون لطافة
التدبير اكثر من غيرهم وذلك لان كثرة الكيموسات الخام فيهم
تقوم مقام الطعام اذا نقصت قليلا قليلا ومن اجل ان جميع من
كانت هذه صفته تنتفخ بطنه وتقرقر وتتولد فيه ارياح من كل
ما يتناوله قد ينبغي ان تخلط في طعامهم شيء من الدار فلفل لان
الدار فلفل يحلل غلظ الارياح النافخة ويدفع ما كان من الاخلاط ظ البلغمية
راسخا في المعدة الى اسفل البطن ويعين في هضم الطعام كما قد يفعل
ذلك النوعان الاخران من الفلفل وان لم يتفق الدار فلفل فينبغي ان
يستعمل الفلفل الابيض وذلك لان الفلفل الابيض يقوي المعدة
اكثر من الصنفين الاخرين من الفلفل وان لم يتفق ايضا الفلفل
الابيض فينبغي ان يستعمل من الفلفل الاسود ما كان جيدا رزينا
وينبغي ايضا ان يستعمل الدواء المسمى ديوسقوليطيون وهو

الجوارشن الكموني وصنعته على وجهين وذلك لانه يخلط في بعض الاوقات
من اخلاط متساويه من كل واحد من ادويته اعني الكمون والفلفل
والسذاب والورق وهذا الخلط يطلق البطن اكثر وربما اخلط
من اجزا متساويه من جميع الادويه خلا الورق فلقامته نصف جزو
واجود ما يكون صنعته اذا اختير من انواع الكمون ما كان اسود
ومن انواع الفلفل الدار فلفل او الفلفل الابيض وانقع الكمون
في خل يوما ثم يدق بعد ذلك او يقلا قليلا يسيرا قبل دقه في
انا فخار مستحكم الطبخ في الاتون لان الانيه التي حفته حفوفا
يسيرا وهي الى الطين اقرب منها الى الفخار تعطي الادويه شيئا
من كيفيتها وورق السذاب ايضا يكون جافا على الاعتدال
لانه ان افرط في الجفوف صار حريفا مرا وبلغ في الحراره اكثر
مما ينبغي وان لم يجفف بقيت فيه رطوبه فضليه لم ينضج جيدا
ولذلك لا يبعد عن احداث النفخ وهذه الاربعه الالوان التي ذكرتها
ربما عجنت بعسل منزوع الرغوه وربما لم تخلط بها شي غيرها
بل تتخذ وحدها بلا عسل فاذا احتيج اليها القيت في كشك الشعير
او في غيره من الاغذيه التي تصلح وقد يوخذ هذا الدوا وحده
ايضا قبل الطعام وبعده واذا استعمل على هذه الجهه كان المعجون
منه بالعسل المنزوع الرغوه اجود لانه يكون معرا من النفخ وينبغي
ان يكون العسل فايقا متى كان الدوا مزمعا بان يحل الارياح والنفخ لا

قويا ويفرغ ايضا افراغا قويا وقد ينفع هذا ولي ايضا الدوا المعمول بالبلا
ولاول اذا لم يكن خلطه كبير الادويه القويه على ما قد يعمله كثير
من الاطبا كما يفعلون هولا الطباخين المشهورين بطرحهم في الطعام
كثره الابازير فان هذا الدوا اذا كان خلطه على هذا الوجه كان
اكثر ما تقدر عليه من يتناول منه شيئا ان بهضم الادويه التي يلفافيه
اعني النانخواه والانيسون واللوسطيقون وسائر الادويه
الشبيهه بهذه مما يعرف من الحشا انه يبقا في المعده زمانا طويلا
غير منهضم ولا مستحيل فلذلك ينبغي ان تحذف هذه الادويه
من هذا الخلط وتحذف معها ايضا بزر الكرفس والسنبل والسليخه
فان بعض الناس يلقيها فيه ويكون هذا الدوا مخلوطا مهيا
عندك على ضربين كما من عادتنا نحن ايضا ان نخلطه ويكون احد
الخلطين بسيطا نعطا منه من اصابته تخمه ومن حدث في معدته
برد قريبا واحتمع فيه كيموس بلغمي واما الخلط الاخر فيكون
كثير الادويه قويا ونستعمله متى كانت تنحدر من الراس الى الصدر
نزله وسأذكر صفه الخلط الثاني فيما استانف واما الخلط الاول
البسيط الذي نستعمله ايضا متى احتقنت في الاوراد كيموسات خام
كثيره وهذه صفته ٥ ياخذ من كل واحد من الثلاث فلافل وزن خمسه
دراهم ومن الانيسون والحاشا والزنجبيل من كل واحد ثمنيه دراهم
فهذه صنعه خلط البسيط وقد يخلط ايضا منه ضرب اخر ابسط

من هذا وهو الذي يخف منه الزنجبيل وخلط ايضا بضرب اخر بلطافة
هذه الالوان باعيانها الا انه بلطافة من كل واحد من الثلاثة فلافل
وزن خمسين درهما ومن الانيسون والجاوشا والزنجبيل من كل واحد وزن
عشر ستة دراهم وهذا هو الخلط الذي نستعمله في مثل هذه الابدان وقد
ينبغي ان امكن ان يكون الانيسون من قريطي والجاوشا من اطيقي او من مواضع
عالية يابسة وقد ينبغي ان تلقي في الدواء ورقها وتفاحها وترمى بعيدا
والدار فلفل ايضا ينبغي ان يكون صحيحا غير متاكل وكذلك الزنجبيل
ايضا لان هذين جميعا يتاكل سريعا ومن غير ان يتاكل ايضا ينبغي ان يكون
الدار فلفل بالحقيقة ما جلب من بلاد العجم لان اصحاب غش الادوية
قد يبيعون بدل الدار فلفل شيئا يشبهه لان الدار فلفل نوعين يشبهانه
احدهما يعمل بالاسكندرية والاخر ينبت نباتا وانا اعلمك كيف
تعرف هذين النوعين وتفرزهما من الدار فلفل المحق وقبل ذلك اريد
ان اقول شيئا لان لا يتعجب مني انسان ولا يظن بي بسبب ذكري تركيب
الادوية وامتحانها في هذا الموضع وليس من عادتي ان افعل هذا
في كتبي التي في علاج الامراض فاقول ان كلامي في كتبي التي اضعها
في علاج الامراض يكون مع الاطباء وحدهم واما في هذا الموضع فان
كلامي مع الاطباء ومع غيرهم ممن يسمون محبي الطب وهم الذين قد تدربوا
وتخرجوا في التعاليم الاولى وثقفت اذهانهم لان هؤلاء ليس يجب عليهم
اختيار كتاب الادوية المفردة ولا اختيار كتاب تركيب الادوية

ولا يلزمهم معرفة اختيار كل واحد من الادوية ولا العلم بصنعته
فلذلك ينبغي ان تتفقد في الشرح لمثلها ولا عن جميع هذه الاشياء
وما اشبهها على نحو ما ابتدات بذكره في الدار فلفل وقد ينبغي ان تذوقه
اولا وتتثبت في مذاقه هل طعمه على طعم الفلفل ومن بعد ذلك
ينبغي ان تلقيه في الماء لان ما كان منه معمولا متى مكث جميع النهار
منقعا في الماء الفاتر ذاب وانحل وان كان طعمه كطعم الفلفل بالحقيقة
ولم ينحل اذا انقع ولم يكن متاكلا على ما وصفت فاعلم ان الدار فلفل
فايق واما الفلفل الاسود فينبغي ان لا يكون قميا ولا حشفا و لا
غليظ القشر بل يختار منه ما كان رزينا ممتلي الحب صلبا ومن
الفلفل الابيض ايضا ينبغي ان يختار منه ما كان منه ممتلئا صحيحا فاذا
جمعت هذه الادوية مدقوقة منخولة بمنخل صفيق عجنت كلها
بعسل منزوع الرغوة ويكون العسل طيب الرائحة يابسا قويا عذبا يحذو
اللسان ولا يكون خثير القوام ولا رطبا رقيقا غير متصل بل يكون
اذا غمست فيه اصبعك ورفعتها الى فوق رايته يهوي الى اسفل
ويكثر البعد وهو متصل لا ينقطع وينبغي ان تطبخ على جمر او على حطب
يابس غير مدخن وينبغي ان تعطي من هذا الدواء في كل يوم مرارا
شتى لانه يصلح ان يوخذ بالغداة وقبل الطعام وبعده وعند وقت
النوم ويكون مقدار الشربة منه لعقة تامة ولمن كان قليل
البدن لعقة صغيرة ومن كان عظيم البدن لعقة كبيرة وينبغي

ايضا ان نعطيهم الزنجبيل المربا بالخل وهو الذي يتخذونه العجم من اصل هذا
النبات اذا اخذوه طريا وانقعوه بالخل من ساعته لان حرارة هذه
الادوية تبوخ وتنطفي في الاوراد الاولى ولا تتصل الى اعلا البدن كله
كما تصل حرارة الادوية الباقية ۞ والدوا المعمول بالفودنج النهري
ايضا على هذه الصفة فلذلك قد ينتفعون بالسكنجبين على ما وصفت
انفا وينبغي ان تكون صنعة السكنجبين على هذه الصفة ۞ تاخذ عسل
فائق فتضعه على جمر وتنزع رغوته ثم تلقي عليه من الخل مقدارا
ما اذا ذقته كان ليس بالحامض ولا الحلو ثم تطبخهما على الجمر حتى يختلطا
معا ولا يوجد طعم الخل باق فيه ثم انزله عن النار واحفظه فاذا
اردت استعماله مزجته بالماء كما يمزج الشراب وان كان الشارب
له لا بد منه على انه كثير الحموضة او كثير الحلاوة فليستعمله ابدا وان
ذمه فالق عليه شيئا واطبخه ثانية واني لست احمد من يعمله
على مقدار واحد من الاعتدال واحسب ان فعل الناس في صنعة
هذا بسببه فعل من يامر كل من شرب الشراب ان يجعل مزاجه على مقدار
واحد ولا يعلم ان بعض الناس قد اعتادوا ان يشربوا الشراب الكثير
المزاج وان هم شربوه صرفا قليلا اضر بهم على المكان في رؤوسهم وبعض
الناس قد اعتاد ان يشرب الشراب صرفا فان شربه كثير المزاج تغثا
منه وان كان هذا على المكان ما وصفت يعرض في شرب الشراب كان صح
الذي عادة شربه كثيره فبالحري ان يعرض في شرب السكنجبين الذي

عادة شربنا له اقل من عادة الشراب وهو اقوى منه فينبغي اذا ان يمتحنه
ويقضي عليه بالاعتدال من حس الشارب له لا من حسنا نحن ونعلم ان الشي
الذي يلذه الاخذ له هو اكثر قربا منه ومن اجل ذلك هو انفع الاشيا
له وان الشي الذي لا يلذه الاخذ له ضد لما وصفت ۞ واما المزاج الذي ينبغي
ان يعمل من هذين النوعين الاولين وهو موافق لجمهور الناس فينبغي ان يكون
على هذه الصفة تاخذ من الخل جزو ومن العسل المنزوع الرغوة جزوين
تطبخهما على نار لينة حتى يمتزج طعمهما ولا يظهر طعم الخل ۞ واما
السكنجبين المعمول بالماء منذ اوله فهذه صفته تاخذ من العسل الفائق
جزو وتصب عليه اربعة اجزاء ماء وتطبخه بنار لينة حتى ترتفع رغوته
فان كان العسل رديا ارتفعت له رغوة كثيرة وابطا في الطبخ وان
كان العسل جيدا ارتفعت له رغوة يسيرة في وقت يسير ولذلك لا
يحتاج من الطبخ الى مثل ما يحتاج اليه العسل الردي واطبخه حتى يصير
الى الربع ثم الق فيه من الخل مثل نصفه واطبخه ثانية حتى يمتزج كيفيات
العسل والخل ولا يظهر طعم الخل ۞ وقد يعمل السكنجبين ايضا على ضرب
اخر وهو ان تخلط هذه الثلاثة الانواع منذ اول فيوخذ من الخل جزو و
من العسل جزوين ومن الماء اربعة اجزاء وتطبخ الجميع حتى يصير الى
الثلث او الى الربع وتنزع رغوته اولا اولا وان احببت ان تقويه
فصيّر الخل مثل العسل ۞ واما ماء العسل فانه يتخذ في بلاد
فالوفونسوس كثيرا ويستعمل في الصيف كله على انه شراب

مبرد وقد يمكن الانسان ان يستعمله في هذه الحال التي نحن على صفتها ولا
سيما اذا حمض وقد يعرض له الحموضة كثيرا فبعضه يحمض اكثر وبعضه
اقل وذلك لانه لا يتخذ من ماء المطر بل باي ماء اتفق وقد يمكن الانسان
ان احب ان يتخذه من ماء المطر واما ايضا فلكنت لا اشير عليك بذلك
لو كان ماء المطر عندي محمودا غير اني لست احمد ماء المطر وحموضة
ماء العسل ينفع ولا سيما لمن كان بدنه على ما وصفت في كلامي
هذا وان لم يروا الانسان في عمل ماء العسل لم يحمض وذلك انه
ان اختار شهدا فايقا وطبخ ما يستخرجه من العسل بماء ينبوع
صاف عذب لم يحمض وينبغي اذا اعتصر العسل من الشهد ان
يطبخه بالماء حتى لا يرتفع له رغوة وبهذا الماء العسل ينبغي ان نامر الماءُ
هاولاء الذين كلامنا فيهم وان يستعملوا من الشراب ما قد حمض
حموضة يسيرة ومن الاطعمة ما كان يلطف من غير ان يسخن مثل
الكبر اذا اخذ بالخل والعسل او بالخل والزيت فبهذا التدبير ينبغي
ان يدبرهم يومين او ثلثة فان رجوت ان الكيموسات الخام قد
لطفت فاسقهم شرابا لطيف القوام خوصي اللون او ابيض لان الشراب
الاول يولد كيموسا جيدا ويعين في الهضم واما الثاني فيدر
البول ۝ وقد يوجد في ايطاليا وفي اسيا وفي غيرهما من البلدان
شرابا كثيرا من هذين الجنسين ومما اشبههما وينبغي ان يجعل
امتحان الشراب بالثبت فيما وصفت من القوام واللون فتر دله

ما كان غليظا وما كان اسود لانهما يولدان كيموسا غليظا وسطيا
في الجد ادهما فاذا فعلت جميع ما وصفت ورايت الانسان قد نفعه
ذلك فاجمه وامرخه وادلكه بالرفق ۝ واذا رايت البول قد ابتدا
يرسب في اسفله شي فزد في دلكه قليلا قليلا حتى يرده الى عادته
في الرياضة وينبغي ان يستعمل في هذا الوقت الادهان المحللة التي ذكرناها
انفا وانا ذاكرها فيما استانف ولست اشير باستعمال القي في مثل
هذه الحال كما راى ذلك بعض الاطباء والراضة لما اظنهم فيما
احسب ما كتبه فولوطيموس وفراكساغوراس في علاج مثل
هذه الكيموسات لانهم لم يردان علاج الكيموسات بالقي متى كانت
في الاعيا بل متى كانت الكيموسات وحدها تؤدي افرعوها بالقي لانه
لا يخوف حينئذ من القي ان ينجذب شي من الفضول المنصبة في اللحم ايضا
داخلا كما يعرض ذلك اذا كانا الكيموسين كليهما غالبين الخام منهما
في الاوراد الاولى والملذع في الاعضا الصلبة لانه ينبغي ان يتوقا
حينئذ الجذبين المتضادين اعني جذب الكيموس الخام الى الخارج وجذب
الكيموس الملذع الى داخل وكما يحذر اولا من جذب الكيموس
الخام الى خارج كذلك يحذر الساعة من جذب الكيموس الملذع
الى داخل والاسباب التي تظهر الكيموسات الى خارج هي الرياضة
والدلك والاستحمام والسعي والمرخ المسخن ومن الالام النفسانية
الجود المسرع وفي الجملة جميع ما يحرك الكيموسات الغايرة في البدن

الى ظاهره ۝ واما الاسباب المحركه للكيموسات الى المصير الى داخل
البدن فهي الاسباب المانعه لها من المصير الى ظاهر البدن وهي الاجرام
البارده والقابضه اذا لامست البدن والاشيا التي تجذب الكيموسات
الى داخل او تحركها الى الدخول بضرب من الحركه مثل الغم والاقشعرار
من اي الاسباب كان الاقشعرار قد يحدث عن الاسباب البارده ۝
وعن الاسباب الحاده وعن الاشيا التي تولم النفس وتفزعها ان كانت
مما يسمع وان كانت مما يبصر ولذلك ينبغي ان يحذر جميع هذه الاشيا
متى عرض للانسان اعيا وكانت اورادة مملوه كيموسات غير نضيجه
لانه ليس ينبغي ان يجذب الكيموسات الخارجه الى داخل ولا الداخله
الى خارج بل يحلل ما كان منها خارجا تحليلا رفيقا لان ما كان جبلة
كبيرا يجذب بعض ما داخلا واما ما كان منها داخلا فيلطفه وينضجه
وان انت اجتريت على تفريغها بالقي او بالاسهال جذبت بعض الكيموسات
الكيموسات الخارجه الى داخل جذبا شديدا واما اصحاب
ولوطموس فليس ينبغي ان يلومهم لانهم انما يفرغون الكيموسات
الخام الكثيره المجتمعه في الاوراد الاولى بهذا الضرب من العرق
متى كانت الكيموسات وحدها حلوا من حاله اخرى ولكن ينبغي لنا
نحن ان نعود انفسنا فهم كتب الاوايل بالحقيقه ولذلك ينبغي ان يطبخ
مع ما العسل زوفا ونسقا منه بعد اليوم الاول وفيما يتلوا من
الايام متى كانت في داخل بدنه كيموسات خام كثيره وكان

الى ظاهر البدن ۝

لانه

الحار

وكان نجد مس الاعيا من خارج ونمسح من الفي لانا نتخوف على ما وصفت
ان يجذب بعض الفضول الخارجه ويرجع الى داخل ۝ واما فراكساغوراس
وفولوطموس فانهم يامرون باستعمال القي في عقب شرب ما العسل
متى ارادوا علاج الكيموسات الخام للاعيا ۝ ومن اجل اني قد اتيت
على ما اردته مما وصفت قد ينبغي ان ابتدي بذكر الحال الاخرى
وهي التي يكون للاوراد فيها دم جيد معتدل في كميته ويكون
في البدن كيموسات خام كثيره منصبه واما يعرض ذلك متى اتفق
حر صعب او رياضه مفرطه يحدث من الاوراد كيموسات
خام واوصلتها الى الاعضا من غير ان يكون حدث فربما لحمه لانه
ان عرض ذلك امتلا البدن كله كيموسات خام وسأصف بعد
قليل كيف ينبغي ان يعالج هذه الحال ولكن لان الشي المركب ابعد
من الشي البسيط وتابع له قد ينبغي ولا ان نتكلم في الحال الاخرى
البسيطه ثم نعطف على الحالات المركبه مع ان هذه الحال ايضا
ليست بسيطه بالحقيقه بل متى قيست الى الفضول الباقيه من الاعيا
الحادث عن تلقا نفسه كانت بسيطه لانا نضع الحال الفاعله
للاعيا لم يشترك معها اشيا مختلفه في اوقات مختلفه ومن هذا
الاشتراك ربما صارت حال بسيطه وربما كانت مركبه وعلى
هذا المعنى سمينا الحال التي كلامنا فيها بسيطه ۝ فاعمل الان
على ان كثره الكيموسات الخام انما هي في الاعضا الصلبه لا في

الاوراد وان هذه الاعصا تجد مس الاعيا القوى لان كلامنا منذ اول
هذا كان اصله فكما انا جددنا فيمن كانت كثرة الكموسات الحام في
اوراده وخاصه في الاولى منها وتوقينا استعمال الاشيا المسخنه
لانا تخوفنا ان تصير الكموسات الحام الى البدن كذلك ينبغي ان نتخوف الساعه
ايضا فلذلك ينبغي ان نعطيهم اشيا تنتشر حرارتها الى الجلد فقط وتدلك
ونه لكهم بدهن مرخي ولاسيما اذا استفطوا من نومهم بالغداه لان
هذا الدلك يفتح الكموسات الخام وتعين في اعتدا البدن وينبغي ان
تعقب الدلك بالسكون زمانا طويلا ليكون منه ما وصفت من المنافع
واكثر ما تظهر فعله متى كان المتدلك قد قلل اليوم الماضي من الطعام
ولم يتناول بعد عشايه شي سوا الشراب الخوصي اللطيف والسر ينبغي في م
ان يروضه على المكان رياضه شديده لان لا يتغلط فيضطر البدن
لن يغتذي بالكموسات غير النضيجه فينبغي اذا ان يدلكه دلكا
كثيرا وتحمه بالماء المعتدل في السخونه وتغذوه باغذيه جيده
الكيموس غير لزجه وقد وصفت فيما مضى انواع هذه الاغذيه
عندما مدحت كشك الشعير والسمك الرضراضي والطيور الجبليه
وقد ينتفع من كانت هذه حاله بالاطعمه الملطفه التي وصفتها في
مقاله مفرده وجعلت رسمها القول في التدبير الملطف وليس ينبغي
ان نتخوف من استعمال الاشيا الملطفه ولو كانت شديده الاسخان بل
ينبغي ان نعطيهم ايضا من الدوا المعمول بالفودنج النهري ولا نتخوفه

وهذه صفه صنعته ٥ ياخذ من الفودنج النهري ومن الفودنج البري
ومن بزر الكرفس الجبلي ومن الساساليوس من كل واحد اثني عشر درهما
ومن الزنجبيل سته دراهم ومن بزر الكرفس البستاني والطراف
الجاشا من كل واحد اربعه دراهم ومن لوسطيقون وزن سته دراهم
ومن الفلفل ثمنيه واربعين درهما يكون الفلفل اسود دزينا الساسا
والساسالاوس مما يجلب من ما ساكينا والبزر الكرفس الجبلي مما
يجلب من ما قدونيه واجود من هذا اما يجلب من اسطيريا والفودنجين
يكونان من قريطي وان لم يتفقا من قريطي فليكونا مما نبت في
المواضع المرتفعه اليابسه وكذلك الجاشا ايضا ويطرح من هذه
الادويه عيدانها وكل ما صلب منها ويستعمل في الدوا ورقها
فقط ويختار من الورق ايضا ما رق وعظم وكان في اطراف الاغصان
ويلقى مع الورق ايضا الفقاح وما دق من العيدان ثم يدق الادويه
وينخل بمنخل صفيق فانها متى فعل بها ذلك وصلت الى البدن كله لان ما
كان منها جريشا بقي في المعده لانه لا يقدر على الدخول من افواه
الاوراد ومن اجل ذلك من عادتي ان اعمل جوارشن الكمون جريشا
متى احتجت ان اسهل به البطن ٥ واعرف اناسا يجادون سحق هذا
الدوا لانه لم يكن يعرف ما وصفت فلم يسهل البطن بتة وادر البول
جدا فاتاني متعجبا من ذلك يفحص عن سبب ما كان من الدوا وكان
الوطيطي ان سبب ما كان من الدوا هو خاصيه في بدن الاحد له بها

في نقل اسحق ٥
ومن لوبسطيقون وهو
الزوفرا سته عشر درهما
وكذلك في عده نسخ
من الجوامع ٥

علم منّا ان سبب ذلك هو تركيب الدوآ عمله مره بانيه على ما امرته انا
فبلغ حاجته وقد ينبغي ان يحفظ هذه الوصيّه في جميع تركيب الادويه
واما هذا الدوآ الذى كلامنا فيه فينبغي ان يجاد سحقه ونخله لتصل
الى البدن سريعا ويعجن بعسل فائق منزوع الرغوه وينبغي ان يستعمل من
بعد الدلك بالغداه قبل الرياضه وقبل الاستحمام وان احببت فلا تعجنه
بالعسل بل اتخذه يابسا واستعمله كما يستعمل الملح الذى يتخذ لتطييب
به الطعام وان احببت ايضا فالق منه في كشك الشعير وفي الخل وغير
ذلك بدل الفلفل وقد يمكنك ان تستعمله وان كان معجونا بالعسل
بان تخلطه في الطعام كما تخلطه اذا كان يابسا وتجعل مقدار ما
تخلط منه في الطعام بقدر ما يلذه الاكل للطعام واما من بعد
الطعام فليس ينبغي ان يوخذ هذا الدوآ ولا غيره مما يوذى الغذا لانه
ليس ينبغي في ذلك الوقت ان يحبذ الغذآ بل ينبغي ان ينهضم وان يعطا
في هذا الوقت الاشيا التى تعين على الهضم لمن احتاج الى ذلك مثل
المعمول بالثلاث فلافل للبسيط ۞ والفلفل ايضا وحده اذا نثر على
الشراب نفع من ذلك وان دعت الحاجه الى اكثر من ذلك فينبغي ان
يعطى من الدوآ المعمول برب السفرجل وسا صف صنعته واوضح قوته
فيما استانف واما الذى كلامنا الساعه فيه فهو بالغ الادويه في
منفعته الدوآ المعمول بالفودنج وذلك لانه يلطف الاشيا
الغليظه اللزجه ويحلل ويدر البول وينزل الحيض وهو ايضا لديه

كلها

الطعم وخاصه اذا خلط معه عسل كثير وينبغي اذا اكثر غسله
ان يجاد طبخه فان كان الاخذ له ممن يكره الحلاوه ويهرب من العسل
فانه ربما كانت بعض الطبايع على هذه الصفه فينبغي ان يقلل من عسل
الدوآء ويزاد في طبخه فانه اذا اكثر طبخه نقصت حلاوته ولم يعف
ولم يعرف الانسان هذه الاشيا من تلقا نفسه وان لم يشربها تحرى عليه
فمتى كان قصده ان يجعل الدوآ لذيذا اكثر مما يقدر عليه بعد
ان يستبقي قوته التى بها ينفع لانه ليس ينبغي للانسان ان يحل قوه الدوآ
ويضعفه بقصده في طلب لذته فاذا اصلح البدن على هذه الصفه
يومين او ثلاثه فينبغي ان يروضه ويجربه بالاشيا الجاريه في العاده
اعني حسن البشره وساير الدلايل الباقيه التى ذكرتها انفا فان وجدتها
كلها جيده على التمام فروضه رياضه محكمه وان لم تجدها كذلك
فسكنه قبل ان يصير الى الرياضه المعتدله واغذوه في ذلك اليوم
واعطه من الادويه ما وصفته لك ثم ردده من الغدآ الى الرياضه
وتثبت في العلامات التى وصفتها لك فاذا رايتها كلها تامه
رددته الى التدبير الذى كان معتاده قبل ان تصيبه الاعيا ۞ ولان
الدوآ المسمى افوفون وتاويله مذهب الاعيا وهو المعمول ببزر
الاطي قد ينفع من كان في بدنه كله ولحمه كموسات مجتمعه
يحتاج ان ينضج او يحلل وقد ينبغي ان اصف لك صنعته فاقول
انه اطيب ما يكون هذا البزر عند طلوع ارقطورس وهو السماك

شهر

الراح وهذا الزمان هو الشهر الذي يسمى بالرومية سطمبريس وهو ايلول
ويسمى باليونانية مسطيوس وينبغي ان يلقى في الزيت في اي اوقات السنة اردت
ذلك لانه ليس بين ذلك فرق بيّنة وينبغي ان ترضه قليلا ثم تنقعه في الزيت
فانك اذا فعلت به ذلك اسرع في اعطا كيفيته وقوته للزيت ويكون
اقل زمان انقاعه اربعين يوما وقد امرنا نحن مرارا شتى بانقاعه شهرين
وثلاثة واكثر من ذلك ثم عصرنا البزر حتى استخرجنا كل رطوبة فيه
ورمينا به وصفينا الزيت بخرقة وينبغي ان يكون الزيت خمسة وعشرين رطلا
والبزر مُدّي واحد بالمدي الايطالقي واذا انقع فيه البزر فمعلوم
انه ينقص كثيرا فيلقا على الباقي اربعة ارطال شمع ومن صمغ الاطي ثلث
رطل وهو ابيض ويلين في رخمي ومن صمغ الصنوبر مثل ذلك وان لم يتفقا
هاذين الصمغين فينبغي ان يستعمل صمغ شجرة حبة الخضرا بدلهما وينبغي
ان يطبخ في انا مضاعف او بنار لينة مثل نار الفحم ويكون الفحم ايضا قليلا
وهذا الدوا نافع لجميع من اصابه اعيا من تلقا نفسه او من سبب معروف
وينفعهم ايضا الدوا المعمول بقفاح الجوز وهذه صفة صنعته ○
يأخذ من قفاح الجوز قبل ان ينفتح مدي ويلقيه على خمسة عشر رطلا
او عشرين من الزيت المسمى ساسون او غيره مما يشبهه وقد قلت انفا
ان الادهان اللطيفة التي ليست قابضة كلها تشبهه وينبغي ان يرض
القفاح ثم يلقيه في الزيت ثم يحركه في كل يوم في شمس حارة ويحفظه
في بيت حار فانك اذا فعلت به ذلك وصلت قوة الجوز وكيفيته

الى الزيت سريعا ومن بعد شهرين او ثلاثة اعصر القفاح وارم به واخذ
الزيت فانه يحل من غير ان يلذع مثل دهن الاطي وان احببت فاخلط معه
شمع وتارسيح بمثل الاوزان التي ذكرتها في صنعة الدوا المعمول ببزر
الاطي ان كان الدهن الذي تعتصره غليظا جدا فينبغي ان يلقى عليه
من الشمع جزو على خمسة اجزا وانا اعلم اني قد القيت مرة جزوا
من الشمع على ستة اجزا من الدهن لما رايته غليظا جدا وكان المستعمل
له يجب ان يكون رطبا قليلا وقد يحرج بعض الناس قلة صبرهم على
طول الزمان الذي ينقع فيه هذه البزور والقفاح ان يطبخونها وبعضهم
يصب عليها ما لان لا يتشيط الادوية ولا يزنخ الدهن ومن يطبخ
هذه الادهان فانه يطبخها في انية مضاعفة اعني بالانية المضاعفة
ان يكون انا فيه ما يغلي ويضع في جوفه انا اصغر منه فيه يلقا الدهن
وكذلك نفعل نحن ايضا ليس في طبخ البزر والقفاح لا بالاحتياج الى
طبخها لصبرنا على انقاعها بل نفعل ذلك اذا اردنا ان نذيب الراتنج
والشمع بالدهن في صنعة الدوا وان احتاج الانسان الى تهيئة هذه
الادهان بسرعة واضطره الامر فيها احتاج ان يطبخها على ما قلت
ويصب عليها ماء او شرابا لان لا يحترق الادوية التي يلقا فيها غير
ان الما انفع هاهنا ○ واما الشراب فانه ينفع من كان به نقرس او
وجع المفاصل وينبغي ان يكون الما مقدارا يفنا في الطبخ وذلك قليل
لان الدهن يكون ربعه اضعافه فهذه الادوية تحلل الكيموسات

التي تكون في اللحم والجلد متى ما لم تكن كثيرة الغلظ كثيرة اللزوجة ۞
ودهن البابونج ايضا ينفع مثلها اذا استعمل وحده واذا خلط فيه
شمع وراتينج وقد يكتفي هاهنا ايضا ان يلقى من الشمع جزء ومن
الدهن اربعة اجزاء ومن الراتينج جزء ومن اثني عشرة من اجزاء
الدهن فان لم يتفق شي من هذه الادهان التي ذكرت فينبغي ان يعمل
دهن الشبت فانه سهل العمل وهو محلل متى استعمل وحده ومتى
خلط معه الشمع والراتينج وينبغي ان تطبخ دهن الشبت في انا
مضاعف ويكون الشبت طريا ان كان الزمان الذي يحتاج فيه
زمان نباته ودهن المرزنجوش ايضا نافع في الشتاء والمواضع الباردة
والهواء البارد وان احب ان يطول مكث هذا الدهن على البدن
فليخلط معه شمع وراتينج والحشيشة المسماة ليبانوطيس ايضا
لطبخها بالدهن واستعملها فان لم يتفق هذا ايضا فاطبخ اصل
السلق الابيض على هذه الصفة واستعمله واصل قثاء الحمار ايضا
واصل الخطمي والقشر كلها محللة اعطت كيفياتها وقواها
لبعض الادهان المحللة وكل دهن يعمل على هذه الصفة متى خلط
معه شمع وحده او راتينج وشمع فانه يكون دهنا باقيا
بقاء على البدن وقد يكتفي ان يلقى على الدهن من الشمع جزء من
اربعة اجزاء من الدهن ومن الراتينج جزء من اثني عشر جزءا
من اجزاء الدهن وان انت القيت نوعين من الراتينج اعني صمغ الاطم

وصمغ الصنوبر والقيت معهما النوع الثالث وهو صمغ حبة الخضراء
او لم يتفق لك شي من هذه فالقيت صمغ البطم رطبا فانك تعمل
دهنا محللا ومتى لم يتفق شي من هذه فالق صمغ البطوس الذي يجلب
في الجرار والذي يسمى المطبوخ واعلم ان هذين الصمغين اقل فعلا
من الصموغ التي قدمت ذكرها غير انهما ليسا بمذمومين جدا ۞
وقد بقي علينا ذكر حال اخرى من حالات الاعياء وهي التي يكون فيها
مس القروح وكثرة كيموسات خام محتقنة في البدن كله فينبغي
ان نذكرها وليس يعسر عليك وجود اصلاح هذه الحال متى اهتديت
بما قلته لك انفا لاني لما قلت فيما مضى انه ينبغي متى كان في
الاوراد الاولى كيموسات خام كثيرة محتقنة لم ينضجها ونقطعها
ونخذرها ان يصل الى البدن ومتى كانت كثرة الكيموسات التي ليست
نضيجة في اقاصي العروق وفي الاعضاء الصلبة فينبغي ان ينضجها
ونحللها معا ۞ وقد بان ووضح انه ينبغي لك ان تجمع الحالين كلتيهما
متى اردت اصلاح الابدان التي قد عرضت فيها الحالين جميعا
وان كانت الحالين متساويتين فينبغي ان تقصد في اصلاحهما بالسواء
وان كانت احداهما اغلب فينبغي ان تجعل اشرف العلاج للغالبة
منهما ولا تغفل عن الاخرى اليسيرة ۞ وانا واصف لك كيف
تجمع علاجهما جميعا فان القياس في ذلك نافع وقد كنت اشرت
عليك ان تستعمل في الحال التي تكون عن كثرة الكيموسات الخام

المحتقنه في الاوراد الاولى الدوا المعمول بالثلاث فلافل البسيط
وان كانت هذه الكيموسات محتقنه في الاوراد الاولى وفي ساير
الاوراد الباقيه وفي اللحم فينبغي ان تبدا في اول العلاج بالدوا
المعمول بالثلاث فلافل وتلقي فيه من الزرنكوفس الجبلي بقدر ما
فيه من الانيسون ومن الحاشا ومن الزنجبيل ومن بعد يوم او
يومين ينبغي ان تخلط معه من الدوا المعمول بالفودنج ومن بعد تخلطهما
جميعا بالسوا واذا امتد الزمان فاخلط من الدوا المعمول بالفودنج
اكثر وباخره استعمله وحده وعلى هذا النحو في ساير التدبير
متى كانت الحالين متساويين في القوه فينبغي ان يكون غرضك في
اصلاحهما ايضا مركبا الا انه ينبغي ان يكون الاغلب في اول العلاج
ما كان يذهب الامتلا المحتقن في الاوراد الاولى وباخره
يكون الاغلب ما كان يذهب الامتلا المحتقن في اللحم وفيما
بين ذلك يكونان جميعا متساويين فهذا ما اردته من الاخبار عن
اصلاح الالام العارضه في الكيموسات قبل ان يمرض الانسان
وقد يمكنك مما وصفت في حال الاعيا اذا تركب مع كيموسات
رديه ان تنتج في كل واحد من الحالات الباقيه اذا كانت
وحدها وقد اخبرت انفا عن الجنس الاول من الاعيا وهو الذي
يحدث في البدن كله مسا بلذع ونخس او وخز فهو الكيموسات
الرديه وحدها ومع الاعيا واتبين من ذلك على اكثر مما ينبغي ان

خ اعضا البدن

يشرح ه فينبغي الان ان اصف الاعيا الكاين مع امتداد فاقول
ان هذا الاعيا متى حدث عن غير رياضه فانه يدل على امتلا مد الاعضا
الصلبه وقد راى هذا الراي كثير من الاطبا الفرهه واصحاب
اراسسطراطوس فينبغي اذا كان في البدن امتلا من الدم ان يفصد
العرق ويشرط الكعب على ما وصفنا انفا وحتى واصفوه الساعه
لمكان اراسسطراطوس الذي لا يرى استعمال الفصد في هذه
الحال ولا في غيرها وقد قلت انفا انه يمكن ان نفرغ هذا الامتلا
من البدن الفاضل الصحه الذي كلامنا فيه بنحو اخر من التفريغ
سوى الفصد واما ساير الابدان الرديه المزاج التي تصل فيها
الفضول الى الدماغ او الى الات النفس فان ترك الفصد واستعمال
الافراغ بضرب اخر ردي جدا وساين ذلك في المقاله التي تتلو
هذه المقاله اذا صرت الى الكلام في الحميات الرديه وقد
بينته انفا في المقاله التي وضعتها في الفصد ارد فيها على
اراسسطراطوس ولذلك ليس ينبغي ان نطول كلامنا في هذا
المعنى بل نصير الى الكلام في الضرب الثالث من الاعيا اذا حدث
من تلقا نفسه وهو الاعيا الذي سميناه انفا ورمي من اجل
صعوبه الوجع الحادث معه ومن اجل كثره الحراره فيه ومن
اجل انه ينتفخ ويتورم العضل فهذا الضرب من الاعيا ليس يحتمل
ابطا اراسسطراطوس وتربيته ساعات كثيره فكيف

يوم او يومين لو لانه لانه يحلب على المكان حمى صعبه متى لم يبادر ـ
الانسان في اخراج للدم لان دم اصحاب هذا الاعيا حار جدا وهم
محاجون الى افراغ كبير واكثرهم ياخذهم الحمى وان هم اخرجوا
الدم فلذلك ينبغي ان يفرغ ولا انبساطا ولا ينقل من التفريغ بل يبادر
في اخراج الدم ويستفرعه الى الغشي ان لم يكن من ذلك مانع ۞ وينبغي
ان يستفرغ مرتين في يوم واحد ان امكن ذلك فيخرج في المره الاولى
مقدار ما لا يغشا على الرجل واما المره الثانيه فليس ينبغي له ان يفرغ
من الغشي لانه ان ضعفت قوته في المره الاولى لم يمكنا ان نخرج
الدم مره ثانيه واما المره الثانيه فانه يمكنا ان اصابه شي من ذلك
ان نعلله ونغذوه فان لم يفصد لمن كانت هذه حاله العرق فانه
محتاج الى حث جيد بتخلصه وليس يمكنه التخلص الا بالرعاف او
بالعرق الكبير وقد ينبغي ان ينشئ قبل فصد العرق في الامتداد
والوجع الناخس الملذع في الصدر والظهر والحقوين هي اكثرا في
الراس والرقبه فان كانت في الراس والرقبه اكثر فافصد العرق
القيفال وخاصه ان الرجل يحس بالامتلا في راسه وحراره وان كانهم
كان الامتداد والوجع في الصدر والظهر والحقوين فافصد العرق
الباسليق وان كان البدن كله يجد مس الاعيا سوا فافصد العرق
الاكحل فان اخذتهم الحمى في عقب الفصد فعلاجهم من صناعه علاج
الامراض وان بقوا من غير حمى فاغذوهم في اليوم الاول بعد

الفصد بكشك الشعير او بحسا يتخذ من الجندروس وحده وفي اليوم
الثاني احمهم ومرخهم بدهن كثير وقلل غذاهم وان كنت قد احميتهم
واجعله ان احبوا حسو فرع وكشك الشعير والجندروس ايضا
نافع لهم ان عمل بالخل كما يعمل كشك الشعير وان عمل بالخل وان
لم يتفق القرع فاستعمل الخباز الذي يسمى ملوكيه والسلق والحماض والبقلة
فان ارادوا اكل اللحم فخذ شي من السمك الرضراضي واجد طبخه اسفيدباج
واطعمهم اياه اعني بالاسفيدباج ما لا يقع فيه المري ولا شي من
الابازير خلا الشبث والملح مع شي من الكرات والكراث ملقى على الما
وينبغي ان يحذر الشراب في اليوم الثاني ايضا واما في اليوم الثالث فان
احتمل شرب الما ولم يضر ذلك هضمه فينبغي ان يمنعه من الشراب ∴
وان لم يحتمل الما واضر ذلك هضمه فينبغي ان يسقيه ما الشهد
لانه يبرد قليلا وانما يحتاج من به اعيا ورمي الى التبريد وان لم
يتفق ما الشهد فاسقه من الشراب ما كان لطيفا ابيض واجعل
سائر تدبيره على هذا النحو ويكون الغذا الذي يغذوه به جيد
الكيموس غير مسخن له واجدان يجعل الغذا كثيرا في مره واحده
لان كل من صار الى تدبيره الاول على المكان في عقب الاستفراغ
يمتلي بدنه كيموسات غير صحيحه يحدثها البدن قبل ان يستحكم
هضمها في البطن والاوراد فهذه العنايه الغايه في الاعيا
الورمي ۞ واما العله التي من اجلها امرنا بافراغ الدم في مرار

كثره ولم نجعله في مره واحده فقد كان يكفينا ان يودبها من
التجربه بان يقول انهم ينتفعون بهذا الضرب من الاستفراغ منفعه
عظيمه ويمكثون اصحا زمان طويلا متى كان تدبيرهم على ما وصف
ولكن ينبغي ان نزيد في ذلك دليلا من طبايع الامور فنقول
لان الدم الحار في الاعيا الورمي كثير محتقن في البدن اعني في اللحم
وفي الاعضا الصلبه وفصد العرق يخرج الكيموسات التي في الاوراد
والعروق قد ينبغي ان نجعل بعد افراغ الدم في المره الاولى راحه
وسكون لكي يصير الى الاوراد شي من الدم المحتقن في اللحم وفي
الاعضا الصلبه وليس ينبغي ان نترك هذا الدم في الاوراد لانه في
النصف من الرداه بل ينبغي ان نخرج اكثره ومن اجل ذلك قد نخرج
في اليوم الثاني وربما اخرجناه في اليوم الثالث ايضا متى رايناانه
ينبغي لنا ان نجذب الماده وننقلها من بعض الاعضا الى بعضها وساصف
هذه الفصول كلها في المقالات التي اضعها في الفصد لان ذكرها
لا يمكنني في هذا المواضع لانها خاصيه بصناعه علاج الامراض
ولاني معتزم على ذكرها فيما استانف من هذا الكتاب اذا
صرت الى ذكر فصد العروق وقد ينبغي عند ما قلنا انه لا ينبغي
ان نملى البدن سريعا في عقب الفصد ان نوقف هذه المقاله ونقطعها
وقد نثبت هذا القول ونصححه اصلا وصححته ايضا في كتاب القوى
الطبيعيه لاني برهنت هناك ان جميع ما تدبره الطبيعه و...

الحالات المركبه كلها وكما ان اصناف الاعيا ثلاثه واذا ركب
بعضها مع بعض كان منها اربع تزاويج كذلك ان ركب اصناف الحال
الرابعه من هذه السبعه اجتمعت منها تزاويج كثيره على نحو ما انا
موضحه لك بمثال اجعل في اوله الحال القرحيه وبعدها الحال التي
مع امتداد والثالث الحال الورميه والرابع الحال المقصفه ثم اركب
الحال الاولى مع الحال الثانيه او مع الثالثه او مع الرابعه واركب
الحال الثانيه مع الثالثه او مع الرابعه والحال الثالثه مع الرابعه
فيجتمع من ذلك ست تزاويج ثم ازوجها ثلاثه ثلاثه فيجتمع منها
اربعه وذلك لاني اركب الحال الثانيه مع الاولى والثالثه
او مع الثانيه والرابعه او مع الثالثه والرابعه والحال الثانيه
مع الثالثه والرابعه واركب ايضا بعد هذه الحالات كلها حالا
اخرى مع الاربع الحالات الاولى مجتمعه فيكون جميع ذلك
احدى عشره والحالات البسيطه اربع فيجتمع الجمله خمسه عشر ○

الاربعه الاصناف البسيطه ○
الاعيا القرحي الاعيا الامتدادي
الاعيا الورمي الاعيا المقصف
ويتلوها الستة ع

الستة الاصناف المركبه من
صنفين صنفين

الاعيا القرحي واعيا الامتداد والاعيا القرحي والاعيا الشبيه بالورم الحار
والاعيا القرحي واعيا المقصف والاعيا الفاعل للامتداد مع اعيا الورم الحار ○
والاعيا الفاعل للامتداد مع الاعيا المقصف والاعيا الورمي مع حال المقصف ○

الاربعه الاصناف المركبه من ثلاثه

للاعيا القرحي مع اعيآء الامداد واعياء الورم الحار

الاعيا القرحي مع اعيا الامداد واعيا المقصف

الاعيا القرحي مع اعيا الورم الحار والاعيا المقصف

اعيا الامتداد مع اعيا الورم الحار والاعيا المقصف

صح

الصنف الواحد المركب من

الاربعه الاصناف ٥

الاعيآ القرحي مع اعيا ذا الامداد

مع الاعيا الورمي مع الاعيا المقصف

ولو انك ركبت اصناف الاحساس بعضها مع بعض وكل واحد منها
مع هذه الخمسه عشر صنفا لجمعت لك تراويح اخر كثيره وان زلت
ايضا الحالات الحادثه في البدن عن الخمر او عن الجماع او عن الاحتراق
في الشمس او عن السهر او عن الغم مع هذه التي وصفت لعسر
احصا ما يجتمع من التراويج وخاصه لو فعلت ذلك بالحالات الحادثه
عن الامتلآ او عن رداءه الاخلاط او عن احساس البطن او عن
الاستطلاق او عن الحمى او عن ثقل الراس او ثقل غيره من الاعضا
مع ساير ما يعرض في البدن مع ما سأذكره كله فيما استانف
وانما ذكرته الساعه لاوضح ان التراكيب كثيره ٥ وقد يا خذه
الانسان العجب من الذين يزعمون انهم يقدرون على العلاج وتقدمه
المعرفه بما يحفظونه من التجربه وانما يمكن الانسان ان يعا لج

شرح حالات الاعيا البسيطة وهي اربع من غير شي

ا للحالات الشبيهة بالقرح ب والحال الشبيهة بالتمدد ج والحال الشبيهة بالورم الحار د وحال القصف

للاحوال المركبة حالين حالين ستة وهي

ه الحال الشبيهة بالقرح مع الحال الشبيهة بالتمدد و والحال الشبيهة بالقرح مع الحال الشبيهة بالورم الحار

ز والحال الشبيهة بالقرح مع حال القصف ح والحال الشبيهة بالتمدد مع الحال الشبيهة بالورم الحار

ط والحال الشبيهة بالتمدد مع حال القصف ى والحال الشبيهة بالورم الحار مع حال القصف

الحالات المركبة ثلثة ثلثة اربع وهي

يا الحال الشبيهة بالقرح مع الحال الشبيهة بالتمدد والحال الشبيهة بالورم الحار

يب والحال الشبيهة بالقرح مع الحال الشبيهة بالتمدد وحال القصف

يج والحال الشبيهة بالقرح مع الحال الشبيهة بالورم الحار وحال القصف

يد والحال الشبيهة بالتمدد مع الحال الشبيهة بالورم الحار وحال القصف ٥

الحالات المركبة من هذه الانواع اربع حالات وهي

يه الحال الشبيهة بالقرح مع الحال الشبيهة بالتمدد والحال الشبيهة بالورم الحار وحال القصف

وسسوى المعرفه من جهه واحده لوضعها انقراط لما امر بمعرفه قوه كل
واحد من الادويه بينت ذلك انا الساعه في الاربع الحالات التي ذكرتها كماهي
لان كل واحده منها اذا انفقت وحدها دلت بنفسها ان اصلاحها ايضا
يكون بالاشيا المفرده وان اتفقت مع غيرها دلت على انه ينبغي ان اصلاحها يكون م
على القانون الذي وصفته قريبا في اصلاح الحالات المركبه كلها ○
وقد ينبغي لذ بلغنا ما اردنا من هذا الباب ان نصير الى ذكر الحالات البسيطه
التي بعضها هي حالات الاحتباس اعني بالاحتباس الذي يعرض في المسام فيمنع
الفضول من التحلل ويكون اما من قبل انسداد المسام واما من قبل
تكاثفها وانضمامها فاما انسدادها فيكون من قبل فضله لزجه
غليظه ترد على الجلد بعينه بكثره واما التكاثف فيكون من قبل الاشيا
القابضه ومن قبل الاشيا المبرده ولكن ليس يمكن ان يعرض في هذا
البدن الذي كلامنا فيه سدد لانه تدبير بعنايه واما التكاثف في
بعض الاوقات من قبل البرد المفرط او من قبل الاستحمام بالمياه القابضه
فممكن فيه وقد يمكن ايضا ان يصيبه هبوب ريح بارده في عقب الحمام
او في عقب العرق وغير ذلك مما يوسع الجلد ويخلخله فيبرد ويكاثف
وقد يستدل على هذه الحال التي ذكرتها اما ساعه تنزع ثيابه الفتى
فمن بياض لونه ومن صلابه جلده وتكاثفه واما في وقت رياضته
فمن ابطا سخونته لانه لا يعرق على ما كان يعمل ذلك ولا يحس بشرته
وان اضطره سرعه الرياضه الى العرق فان عرقه يكون اقل من العاده

واكثر بردًا واقل حارًا وعلاج هذه الحال يكون بالتسخين لانه يضاد
للبرد ولذلك ينبغي ان يستعمل الرياضة الصعبة المسرعة والحمام الحار
ويكون يتقلب في البيت الاول من الحمام على حجارة ملسا ويصب عليه
الدهن ويكون الدهن بعض الادهان الملينة مثل الدهن الذي يكون في
انطاليا ويسمى ساسون ويكون قد انا عليه سنتين او ثلثة فانه اذا
كان كذلك كان اكثر لطافة واكثر حرارة ولا يمكث في ابزن البارد
طويلا ولا يكون الما ايضا كثير البرد ويمرخ اذا اراد لبس ثيابه ببعض
الادهان المعتدلة التسخين فان كان بمصر فليمرخ بدهن الخروع او بدهن
الفجل وان كان في موضع اخر فبدهن الزيت العذب اللطيف المعتدل
بين الطراوة والعتق وبالادهان المطيبة مثل الدهن المعمول من السوسنة
المسمى سوسينون والدهن المسمى غلوقينون ودهن السوسن ودهن
الاقحوان والدهن المسمى قوماغينون ۞ من هذه الادهان اما
الدهن المسمى غلوقينون فانه يذهب الاعيا نته ويرخى فهو لذلك نافع
لمن تعب تعبًا صعبًا واما الدهن المسمى سوسينون فانه اكثر
حرا واكثر تليينًا واما دهن السوسن ودهن الاقحوان والدهن المسمى
قوماغينون فانها ابلغ في الاسخان ولذلك هي نافعة لمن اصابه برد
واما تكاثف الجلد فينفعه دهن الشبت وخاصة ان كان الشبت
طريا والدهن ايضا المعمول من حب الاذطى نافع في هذه الحالات ونافع
للاعيا الصعب وساصف صنعته فيما استانف لاني احسب اني قد

حاشية ۞
اما وصف هذه الادهان
بمصر لانها كانت موجودة
هناك ۞

حاشية
الاذطى شجرة شبيهة
الدلب وورقه شبيه
ورق الكمثرى ۞

قوي عزيزة يجذب بها الاشيا التي تشبهه لتغتذي بها وبرهنت ايضا
انه متى قل عندها الغذا الذي يشبهها وكثرت حاجتها حدث
بعض ما الايلا ومنها وهو الشي الذي لم يستحكم انهضامه في البطن
والاوراد فيجب اذًا مما وصفت ان يكون الانسان متى تناول غذا
كثيرا في هذا الوقت ان يكون ممتلي كموسات خام كثيرة وذلك
لعلل شتى منها ان الطعام لم يستحكم انهضامه في البطن والاوراد
ومنها ان الغذا الكثير ينجذب الى البدن لمكان كثرته ومنها انه
ينجذب الغذا غير المنهضم قبل الوقت الذي ينبغي وذلك لان البطن
يواتي الاوراد والاوراد تواتي ساير الاعضا الباقية وذلك لانه
لو كان الغذا قليلا لم يكن البطن يواتي الاوراد ويعطيها غذا
قبل الوقت الذي ينبغي ولا الاوراد اذ كانت تواتي ساير الاعضا
وقد برهنت ان الاعضا تاخذ حاجتها من الغذا الملاوم لها
ثم تدفع الباقي الى غيرها والسبب الاخير اعظم الذي من اجله يضر
هذا التدبير لمن يستعمله هو ان الاعضا اذا حدث غذا كثير
منهضم على النصف تولد منها فضول كثيرة لانها لا تقدر على هضمه
كله كما تهضم الغذا الجيد ولا تقدر ايضا ان تلصقه بها وتشبهه
بطبيعتها بل بقوتها احكام افعالها الخاصية كلها عندما ينجذب
اليها غذا رديا كثيرا ويجب ان يعرض للاعضا في هذا الوقت
مثل ما يعرض في المعدة اذا صار فيها طعام كثير ردي الصنعة

لعني بردى الصنعه ما كان يحتاج الى الطبخ او الى الاستوآ ولم يستحكم
ذلك مثل الخبز اذا لم يستحكم نضوجه واللحم والحبوب ايضا اذا لم يستحكم
ايضا منها في المعده والقباس فيما لم يستحكم انهضامه في المعده
اذا صار الى الهضم الثاني في العروق مثل القباس في الاطعمه التي لم يستحكم
نضوجها عند الصنعه اذا صارت الى المعده وكذلك ايضا القياس
فيما لم يستحكم انهضامه في الاوراد اذا صار الى اللحم مثل القياس
فيما لم يستحكم انهضامه في المعده اذا صار الى الاوراد فالمعده
اذا لا تهضم ما يصل اليها من الطعام اذا كان غير محكم الصنعه
والاوراد لا تهضم ما ياتيها من المعده اذا لم يستحكم انهضامه
واللحم لا يهضم ما يصير اليه من الاوراد اذا لم يستحكم انهضامه ٥
فيجب اذا ان يجتمع في البدن من ذلك فضول كثيره ٥ وقد ابينا
انا على ما اردنه من هذا المعنى بكلام وجيز فان احب بعض الناس
ان يعرف بالحقيقه كل واحد مما اخذته في هذا المواضع للبرهان
فينبغي ان يقرا كتاب القوى الطبيعيه الذي برهنت فيه اولا ان
المعده انما تاخذ الطعام لذاتها لتتم به ما ينقص منها ومن اجل
ذلك تلصق به من النواحي كلها وتمسكه كله حتى يكتفي بحاجتها
منه وبعد ذلك برهنت انها اذا لم تحتاج الى الغذآ فتحت فيها
الاسفل وعصرت فضله الطعام ودفعتها الى اسفل كما تدفع
الثقل عنها ثم ان الغذآ اذا مر في الامعآ وخاصه في الدقاق

منها يجذبه الاوراد التي هناك وهو منهضم قد صار سببه بالبدن
ملاوم له من الصاقه بالمعده والامعآ ومن بعد ذلك ينفذ في
العروق من واحد الى الاخر على ما تادى من المعده الى الاوراد فاذا
انهضم في العروق جذبنا الجذب منها الى كل واحد من اعضا البدن وانهضم
هناك هضمه ثالثه وصار سببه بالمغتذي به فان يلقط الانسان هذه
الاشيا من كتاب القوى الطبيعيه لم يشك في السبب الذي من اجله
متى لم يغذو اكثر من يستفرغ غذا معتدلا اجتمعت في ابدانهم
فضول كبيره ومرضوا منها بعد قليل ٥

تمت المقاله الرابعه من كتاب جالينوس
في تدبير الاصحآ والحمد لله حق حمده

٥ جمل ما في المقاله الخامسه ٥

آ في انه لا يسع لنا ان نتبرم بطول هذا الكتاب لانه ليس يجري فيه عن صناعه
حفظ الصحه فقط بل ياتي فيه على ذكر الحروبات كلها واحدا واحدا ٥
ب يذكر فيه جمل الاشيا الحرويه ٥ ج .. في تدبير الشيوخ ذوي
الابدان الصحيحه وفي رياضه الاعضآ الضعيفه اكثر من سائر
الاعضا الباقيه وفي غذايها وانمايها في سن النمآ ٥
د في ذكر ما بقي من القول في سن الشيوخ ذوي الابدان الصحيحه
ومن اجل اشتراك القول ياتي فيه على ذكر الابدان المريضه ٥

تمت الجمل

بسم الله الرحمن الرحيم

المقالة الخامسة من كتاب جالينوس
في تدبير الاصحا قال

لان هذه المقالة خامسة مقالات كتاب تدبير الاصحا احببت اولا
ان ارضي من صعب عليه طول الكتاب بان اوضح له ان الابانة
لا تلزمني في التطويل بل نفس المعنى لمكنه ان ياتي على علم طويل باختصار
واختصار ومن غير ان نترك شيا مما نحتاج اليه فالخطا لازم لنا في
تطويلنا الكلام من غير حاجة الى تطويله وان كان لا يمكن الانسان ان
ياتي على ما يريد بكلام واضح بين يذكر فيه جميع ما يحتاج الى ذكره
ويكون كلامه وجيزا فالابانة اذا غير لازمة لنا لاحقة بمن يترك
اشيا كثيرة مما ذكرها اضطراري واكثر ما يجب ذكره في هذا
الموضع هو اصل الصناعة حفظ الصحة كلها هو ان طبايع الناس كثيرة
مختلفة وقد تقرر بذلك جميع الاطبا والرياضة غير ان اكثرهم يذكرون
تدبير الاصحا كان كلامهم في بدن واحد مع انهم لم يظهروا منفعة
تدبيرهم هذا في احد من الناس بتة وقد كان ينبغي لهم ان لا يجترون على
وضع الكتب في صفة تدبير الاصحا متى كان الذي انتفع بتدبيرهم
واحد من الناس بل متى كانوا كثيرين ممن كانت امراضهم متواترة
صاروا اصحا سنين كثيرة لا ينوبهم شي من الامراض عند ما
استعملوا تدبيرهم واما نحن فلما اظهرنا ذلك بالفعل وحفظنا

كثيرين ممن كانت امراضهم متواترة فلم يمرضوا اصلا عند ما اطاعونا
وقبلوا وصايانا لهم عند ذلك صرنا الى وضع الكتب في تدبير الاصحا
وقد كنا منع بعض الناس من استعمال الرياضة التي يستعملونها الرياضة
بتة وامرناهم باستعمال بعض ما يعالجه الناس من الصناعات واشرنا
على بعضهم ان يقللوا من الرياضة حتى يصيرون منها الى مقدار يسير
وامرنا بعض الناس ان يغير كيفية رياضته وترتيبها او وقتها وبعضهم
وبعضهم امرناه ان يترك رياضته جملة وكذلك امرنا في الاستحمام
ايضا فمنعنا بعض الناس من الاستحمام اصلا وبعضهم امرناه ان يكثر
من الاستحمام او يقل منه وامرنا بعضهم ان يجعل استحمامه قبل الطعام
وبعضهم امرناه ان يجعله بعد الطعام وامرنا بعضهم ان يجعل استحمامه
بما اكثر سخونة من الما الذي كان يستحم به فيما مضى وبعضهم
امرناه ان يجعل استحمامه بما اقل سخونة من الما الذي كان يستحم به فيما
مضى وبعضهم امرناه بالاستحمام بالما البارد فحفظناهم من الامراض
سنين كثيرة ولم نكن نقدر على شي مما وصفت دون المعرفة
باختلاف طبايع الابدان ولكنا ايضا نقف على التدبير الملايم لكل
واحد من الابدان دون معرفة اختلاف طبايعها وبعض الناس ممن يضع
الكتب في حفظ الصحة او يصف حفظ تدبير الصحة من غير ان يثبت
لم يمكنهم حفظ ابدانهم من الامراض واذا هزا بهم غيرهم
بكلام كثير وقالوا لهم ايضا المثل الذي يقول انت تعالج غيرك

والقروح منذ تشخب :. اضافوا السبب الى الشغل وبعضهم يقرّ ان
ذلك يلزمه لشراهته ورَغبته وانا اقول ان عذرها ولا ارد ا
مما قيل فيهم واما الذين يضيفون السبب الى الشغل بامور الدنيا فان
كانت باحدهم حمى يوم من قبل الاحتراق في الشمس او من قبل البرد
او من قبل الاعيا او من قبل شي من ساير الاسباب الشبيهة بهذه فينبغي
ان يُعفَوا من الذمّ واللائمة وان كان يصيبهم بعض الامراض الباقية
فليس ينبغي ان يعفوا من اللائمة لاني انا ايضا لم اقدر ان احفظ بدني من
حمى يوم بل عرضت لي مرارا شتى من قبل الاعيا واما من ساير الامراض فقد
حفظت بدني منذ سنين كثيرة واصابتني ايضا ضربات على بعض اعضا
ما لو اصابت غيري احدثت فيه اورام حارة وطواعين وكان ذلك
جلب عليهم حمى ولم تصبني طواعين ولا اخذتني حمى واعني بالطواعين
الاورام الحادثة في اللحم الرخو ولم اكن اقدر على شي من هذه الامور
العظام الا بعلمي بصناعة حفظ الصحة مع ان بدني لم تكن هيئته صحيحة
منذ اوله ولم اكن ايضا اقدر على السيرة المعرّاة من الاشغال بل كنت
مواظبا على طلب الصناعة وكنت اذا من خدمة اصدقاي واقرباي
واهل مدينتي في اشيا كثيرة وكنت اسهر اكثر ليلي في بعض الاوقات
من اجل المرضى وفي اوقاتي كلها من اجل المواظبة على الادب
والعلم ومع هذه الاشيا التي وصفت كلها لم تصبني مرض البتة
مما سببه من قبل البدن منذ سنين كثيرة جدا سوى حمى يوم فانها

ربما كانت عرضت لي على ما وصفت من قبل الاعيا وكان ذلك ايضا
في الندرة مع اني في صباي وعند مراهقتي وعند شبابي فقد كنت
امرض امراضا كثيرة عظيمة واما من بعد ثمانية وعشرين سنة من
مولدي لما وثقت بان يحفظ الصحة صناعة بحث وطلبتها ساير
عمري الى ساعتي هذه فلذلك لم يصبني شي من الامراض سوى حمى يوم
في الندرة وقد يمكننا ان نحفظ ابداننا من حمى يوم ايضا متى قدرنا
على السيرة المعرّاة من جميع الاشيا على ما قد بان ووضح فيما
مضى ويمكن الانسان ايضا ان يحفظ معرفة ذلك متى اخلص ذهنه
لفهم ما اصفه فيما استانف لاني اقول انه لا يمكن ان يعرض
لمن اصلح بدنه بالصحة شي من الطواعين اعني الاورام الحارة التي
تحدث في اللحم الرخو اعني من كان بدنه نقيا من كل جنس الفضول
اريد الذي في الكمية والذي في الكيفية فقد اتيت على ما
يكتفا به من الرد على الذين يضمنون وضع الكتب في تدبير الاصحا
او صفته من غير كتاب ممن هو حاضر في دهرنا هذا ⊙
واما الذين تقدمونا ممن بلغنا اخبارهم انهم حفظوا ابدانهم
من الامراض او ابدان من اطاعهم فانهم لم يجترون ان يفتخرون
في كتبهم كافتخار هاولي ولسنا مضطرين الى الرد عليهم ولكنا
نتعجب منهم كيف ضمن بعضهم ان يحصل علم حفظ الصحة في مقالة
واحدة وهم لا يقدرون ان يصفوها على ما وصفها انقراط عند

ما اوضح الصناعة في جمل اوليا احاسبته بل يرومون ان يوضحون العلم
كله على ما فعلنا نحن وقد اتيت على سببه تطويل الكلام ٥ وينبغي لمن كان
محبا للخير ومحبا للتعب المحمود معا اذ لا يبحث عن صناعة حفظ الصحة
لطولها بل يتخذها للشرف ضمانها فان فعالها عظيمة عجيبة وذلك
انها تصير الانسان يبلغ في السن الى حد الشيخوخة القصوى وجميع جوارحه
سليمة وهو معرّا من الامراض والاوجاع سليم دهره ان لم يتفق ان
يكون البدن مستحكم المرض منذ اوله واما انا فاحسب اني قد رايت
كثيرا ممن كانت هياتهم سليمة فاصابتهم امراض كثيرة وعند
شيخوختهم وقعوا الى امراض لا تقبل العلاج وكان يمكن فيهم من جهة
هيات ابدانهم الطبيعية ان تبقى جوارحهم وساير اعضاهم سليمة
من الافات الى غاية الشيخوخة وليس شي اقبح ولا اسمج من ان يكون صاحب
الطبيعة الفاضلة يحتاج ان يحمله غيره من قبل وجع النقرس او يتوجع من
قبل حصا يتولد في كلاه او من قبل وجع القولنج او من قبل قرحة تعرض
في مثانته من كيموس رديء واسمج من ذلك ايضا ان يكون يحتاج لمكان
وجع المفاصل اذا لم يمكنه استعمال بدنه الى اخر يضع الطعام في
فمه او يوضيه بعد برازه لان الانسان الحازم يسهل عليه الموت
عشرة الف مرة ولا يبقا على هذا العيش السمج فان لم يبال الانسان بهذه
السماجة لرخاوته وقلة حياه فانه يبالي بالاوجاع التي يتعذب بها
ليله ونهاره كما يعذب الانسان الجلاوزة الذين لا رقة عندهم

ولا رحمة وسبب ذلك كله يجب ان يكون اما شره واما جهل واما
كلي الجلبين وليس هذا وقت اصلاح الشره والترتيبه واما الجهل بما
ينبغي ان يفعل فاني رجوت ان اصلحه في كتابي هذا بان افرد لكل واحد
من طبايع الابدان تدبيرا خاصا يحفظ به صحته وينبغي ان يكون مبتدا ذلك
من الطبيعة الفاضلة التي القصد في تدبيرها حفظ ما هو موجود فيها
وليست لها حاجة الى الاصلاح ولذلك جعلت مبتدا كلامي في صفة
هذه الطبيعة وسقت ذلك الى هذا الموضع ووصفت كيف ينبغي
ان يكون تدبير من كانت هذه طبيعته من جميع الاسنان خلا اقامه
الاخلاط التي اخر اجزاها يسمى شيخوخة وساصف فيما استانف
امر الشيخوخة اذا صرت الى الكلام على التدبير للشيوخ واما الساعة
فاني اريد ان نعرف ما وصفته انفا واحققه ثم اصير الى الكلام في
هيئة البدن الرديئة فاوضح كيف ينبغي ان تحفظ كل واحد من الابدان
الرديئة اصح ما يمكن فيه فاقول ان البدن الفاضل الهيئة قصده وغرضه
في الرياضة ان يكون معتدلا في الكمية والكيفية والقوة وتكون
حركة الاعضا كلها متساوية ويحذر فيها الافراط وان عرض في
شي مما وصفت خطأ اصلح وغرضه ايضا في الاطعمة والاشربة
ان يكون معتدلا في كمياتها وكيفياتها وقواها حتى لا يتناول اكثر
مما ينبغي ولا اقل بل يكون ما يتناوله منها بقدر ما يحتاج ان يستحكم
انهضامه ويصل الى البدن ويغذوه وينبه فيه ان كان في جهة

التما ولان الاعتدال لا يترك شي زايد ولا ناقص وكذلك ايضا في النوم
واليقظه والاستحمام وافعال النفس وساير ما اشبه هذه ينبغي ان يكون
على الاعتدال فان عرض في شي منها خطا ينبغي لك ان تصلح الخطا ويكون
غرضك العام في اصلاح كل خطا استعمال افراط الضد له فان كان
البدن قد افرط في التعب نقصت من كثره الرياضه في اليوم الثاني وان
كان قلل من الحركه كثرت رياضته وكذلك ايضا ان كان تحرك
حركات حاده مسرعه بطيت حركاته في اليوم الثاني ابطا معتدلا
وان كان استعمل حركات بطيه قويت حركاته وردته فيها وعلى
هذه الجهه ايضا متى استعمل رياضه صعبه نضته رياضه لينه ومتى
استعمل رياضه ضعيفه رضته رياضه قويه وكذلك ايضا الرياضه
المتواتره بازا الرياضه المنقطعه والرياضه المنقطعه بازا الرياضه
المتواتره وفي جمله القول متى اصلحت الافراط بالافراط المضاد له بقي
البدن صحيح وينبغي ان تجد الخطا في اصلاحك لما وصفت بان تعرف
اولا حالات البدن ثم تذكر جميع ما رايته يدلك على مقدار ما
ينبغي لك ان تغيره عن العاده اما حالات البدن فهي الافراطات التي
تظهر فيه اعني ان يكون اكثر قضافه مما كان عليه او اعبل او
اكثر صلابه او اكثر لينا او اكثر يبسا او اكثر رطوبه او اكثر
تحللا او اكثر تكاثفا او يكون مع ما وصفت متغيرا عن لونه
الطبيعي ۞ واما ذكر ما قد تقدم فانه يدلك على الخطا ويرشدك

الى الاصلاح اذا قسته بما مضى مع ما هو واقف لانك ان رايت البدن
قد ازداد في قضافه فينبغي ان تتثبت وتذكر ان كان قد تعب اكثر
مما ينبغي او تحرك حركات مفرطه السرعه او تدلك دلكا كثيرا
او اكثر من الاستحمام ومن بعد ذلك ينبغي ان تنظر ان كان عرض له
هم او سهر او استطلق بطنه اكثر مما كان ينبغي وينبغي ايضا
ان تعلم ان كان البيت الذي يسكنه حارا او قلل من طعامه او من
شرابه او جامع اكثر مما ينبغي وان رايت البدن كثير الامتلا فينبغي
ان تنظر ان كان سبب ذلك قله الدلك او قله الرياضه او ابطاها
او كثره النوم او احتباس البطن او كثره الاطعمه استحكم انهضامها
وان رايت البدن اصلب مما كان عليه ينبغي لك اولا ان تذكر الدلك
ومن بعد ذلك تذكر الرياضه القويه مع مصارع صلب البدن وتعلم
ايضا ان كانت الرياضه في موضع غبار صلب بارد وان كان استعمل
الرياضه بلا تسكين ومن بعد ذلك ينبغي ان تذكر الاستحمام ان كان
فعله بالما البارد او بالما المفرط في السخونه وتثبت ايضا في البيت
الذي كان يسكنه وفي وقت يقظته وفي وقت نومه ان كان كثير
البرد وكذلك ايضا ينبغي ان يتفقد يبس الاطعمه وقله الشراب
وان رايت البدن اكثر لينا مما كان عليه في اليوم الاول ينبغي لك
اولا ان تذكر الدلك ان كان مع لين ومع دهن واستحمام
بما قليل القوة ۞ واذا تثبت في هذه وتفقد الرياضه ان كانت

بطيئه يسيره مع مصارع مفرط في اللين ثم افحص عن الشرب ان كان اكثر
منه ومن بعد ذلك فافحص عن الاطعمه ان كانت في طبعها كثيره الرطوبه
ومن بعد هذه كلها فافحص عن النوم ان كان طويلا وها هنا حال اخرى
قريبه من حال البدن اللينه وهي الحال المسماه رطبه غير ان الحال اللينه
تنسب الى كيفيات رطوبات البدن وقد ينفصل واحده من الاخرى بالحس
وذلك لان الحال الرطبه تكون مع بلّه واما الحال اللينه فبلا بلّه مع ان
البدن اللين ايضا رطب الاعضا ولكن ليصح تعليمنا سمينا هذا البدن لينا
والبدن الاخر رطبا فالحال المفرطه في اليبس تحصل البدن على المكان
واما الرطوبه فليس يجب من الا بُدّ ان تكون مع لين لانه يمكن ان يكون
اللحم صلبا ويكون يتصاعد من البدن بخار او عرق فمتى رايت البدن
مفرط الرطوبه فينبغي ان تعلم ان ذلك حدث اما عن ضعف القوه من كثره
الجماع في غير وقته واما عن سبب اخر واما ان يكون حدث من افراط
الدلك في اللين ومن كثره الاستحمام او من افراط حراره هوآ البيت
الذي يسكنه ۞ وينبغي ان تفحص ايضا عن الشرب لعله اكثر وتفحص ايضا
عن النوم لعله كان اكثر مما جرا به الطبع وعن الهوآ ايضا ان كان
استحال الى الرطوبه والحراره بغتة وكذلك ايضا فافحص عن الغذآ
ومتى كان البدن لينا وكذلك ذلك بلا رطوبه فاعلم ان الغذا قد
استحكم انضاجه واغتذا به البدن الا انه قلل من الرياضه ومتى
كان البدن صلبا فتفكر فيه خلاف ذلك اعني ان يكون ذلك

دلكا صلبا او افرط في الرياضه مع مصارع صلبه في موضع غبار
واما يبس البدن فانه يدل على قله الشرب او قله الغذآ او على السهر
او على الهموم بامور الناس او على كثره الدلك او على افراط الرياضه
فمتى بينت فيما وصفته لك امكنك اصلاح الخطآ العارض في كل
يوم قبل ان يكثر فيعسر علاجه ۞ واحفظ بالك في كل وقت ان
جميع الافراطات تصلح بالافراطات المضاده لها لان هذا هو الغرض
في جميع الاشيآ الخارجه من الطبيعه فينبغي ان تضيف اليه معرفه
الابدان التي من شانك العنايه بامرها ومعرفه قوه كل واحده من
المنافع فانك اذا فعلت ذلك صرت حاذقا بالصناعه التي تعنا بالبدن
فيمكنك اذا جد فيها ان تحفظ بها الاصحا في حال صحتهم وترد المرضى
الى طبايعهم الاولى وقد ابنت فيما مضى على صحه البدن الفاضل ۞ واما
البدن الناقص عن البدن الفاضل فاعلم ان نقصانه يكون لاحدى ثلاث خلال
اما لان هيئته كانت رديه منذ اول كونه واما لانه صار بعد ذلك
الى الحال الخارجه من الطبيعه لبعض الاسباب واما لمكان سنه
وينبغي ان تروم اصلاح ذلك كله بالافراط المضاد لما افرط عليه
ومثال ذلك ان البدن يكون في سن الشيوخ باردا يابسا على ما قد وضح
في كتاب الامزاج واصلاح البدن يكون بالاشيا المرطبه المسخنه (ط هذا البدن)
مثل الاستحمام بالما العذب المسخن وشرب الاشراب والاطعمه
الرطبه المسخنه واما رياضته ودلكه وجميع حركاته فان تجعل

مبتدأ كلامنا منها لان بقراط يقول ان التعب ينبغي ان يكون قبل الطعام
وينبغي ان نعرف منها هذا ان قول الشاعر انه ينبغي اذا استحم واكل
ان ينام نوم ليس مستقيم في بعض الجهات غير انه لم يات في قوله هذا
على جميع ما يضطر الشيوخ اليه لان الشيوخ يحتاجون كما يحتاج الشباب
الى الحركة ابدا لانه يخوف عليهم من السكون ان يطفأ وتخمد حرارتهم
الغريزية وذلك لان بعض الابدان التي في سن المنتهى قد يحتاج الى السكون
وهي الابدان التي ذكرها بقراط واما الشيوخ فليس منهم احد يحتاج
الى السكون كما انه ليس فيهم من يحتاج الى موازنة الرياضة لان الحرارة
الغريزية ينبغي ان تروّح واما تواتر الحركات فهو مما ينهكها
واما اللهيب العظيم فليست بهم حاجة الى شيء يروحه فانه يقوم
بنفسه وينفي مادته فلذلك ليس ينبغي اذا ان يدلك الشباب
بالغداة عند يقظتهم من النوم كما يحتاج الى ذلك الشيوخ لان الغرض
في هذا الدلك الكائن مع الدهن احد شيئين اما علاج حال الاعياء
قبل ان يعظم فيجلب حمى واما تحريك تادية الغذاء او تقويته اذا
كان ضعيفا وقد ذبل كثير ممن طالت به المدة في قلة
الغذاء والقضافة في ايام يسيرة فانتقلوا عما كانوا عليه لما
استعملنا هذا النوع من الدلك غير ان الشيء الذي يعرض لغير
الشيوخ من جملة المرض في زمان طويل هو في الشيوخ دائم وذلك
لان ابدانهم باردة ولا يمكنهم جذب الغذاء ليبسها واحكام

هضمه ولا الاغتذاء به فالدلك ينبه قوتهم الحيوانية ويسخنهم اسخانا
معتدلا والدلك يعين على تادية الغذاء وايصاله الى الاعضاء ويعين على
سرعة الاغتذاء وقد استعمل كثيرون من اصحاب المهزولين الذين
صارت ابدانهم الى عدم الغذاء الزفت فانشوا به اللحم وجميع
الشيوخ ايضا ينتفعوا بذلك فينبغي ان يكون احدى حركات الشيوخ
بدل الرياضة بالغداة الدلك بالزيت ومن بعد ذلك المشي والركوب
على شيء لا يتعب راكبه ويكون بينا في قوة السن لان الشيوخ
مختلفين جدا في قواهم لان بعضهم قد صار الى غاية الضعف حتى
لا يقدر على الحركة ولو كان لم يات عليه سبعين سنة وبعضهم
يكون اكثر قوة منها ولا الذين ذكرتهم ويكون قد جاوز ا
الثمانين فينبغي لك اذا اردت تحريك الضعفاء من الشيوخ ان تامرهم
بالمشي اكثر من استعمال الركوب واما من كان منهم اكثر قوة فمره
باستعمال المشي والركوب جميعا في موضع يدلك او لا تدلكهم الدلكة
النائبة بالسواء بل قدّم الاضعف منهم فادلكه دلكة نائبة
واستعمل هذا الذي اصفه لك في جميع الابدان وذلك ان يكون
اذا كانت القوة ضعيفة يغذوا البدن بغذاء يسير متواتر واذا
كانت القوة سليمة غذوت البدن باغذية كثيرة غير متواترة
والكلام في ذلك وفي غيره مما اشبهه سهل ○ واما تدبير
الشيوخ وحفظ صحتهم فيسير جدا كما ان تدبير الناقه من المرض

ايضا صعب لان حال ابدان الشيوخ وحال ابدان الناقهين من الامراض ليست
سليمة الصحة بل اما ان تكون متوسطة بين المرض والصحة واما
ان تكون ليست بصحة من جهة القنية بل صحة من جهة النسبة فينبغي
لك ان تترك العناية بمعرفة حال هذه الابدان ان كانت من الامراض
او متوسطة فيما بين الصحة والمرض او صحة من جهة النسبة لان ذلك
كله انما غايته الكلام وتعلم ان حال ابدان الشيوخ تسرع الاستحالة
الى الامراض كما ان ابدان الناقهين من الامراض كذلك ولذلك
قد يسهل مما وصفت ان اقول انه ينبغي ان تمرخ بدن الشيخ بالغداة
وبدلك واحكام هذا الفعل اعسر من جميع الاشيا لان الدلك الزايد
في الصلابة قليلا يحدث في هذا البدن اعيا والدلك المفرط في اللين لا
نفعه كما ان الدلك القليل جدا ليس ينفعه واما الدلك الكثير
فانه يحلله ولا يغذوه والموضع ايضا الذي يكشف فيه بدن الشيخ
ان كان باردا فانه لا يحدث فيه شي نافع بل يكاثفه ويبرده ان كان
سخن اكثر مما ينبغي فانه ان كان ذلك في الشتا صير البدن سريع
القبول للبرد لانه يوسعه ويحلله اكثر مما ينبغي وان كان ذلك
في الصيف حلل البدن وارخا قوته واما الذين صحتهم من جهة
القنية والثبات فانه لا ينبغي ابدا نقلهم من الاسباب الصعبة
واما ابدان الشيوخ فالاسباب اليسيرة جدا تغيرها تغييرا
كثيرا وكذلك ايضا كمية الطعام وكيفيته ان جاوز فيهما

آنه

الشيوخ المقدار الذي ينبغي شيا يسيرا ضرهم ذلك ضررا كبيرا واما
الشباب فالافات العظيمة تضرهم ضررا يسيرا فالحزم اذا ان تجعل
طعام الشيوخ الضعفا قليلا ثلاث مرات بالنهار كما كان انطيوخس
المتطبب يدبر نفسه وجاوز الثمانين سنة وكان في كل يوم يخرج الى
السوق الى موضع مجلسه وربما كان يذهب طريقا بعيدا في علاج
المرضى الا انه كان يمشي من منزله الى السوق نحو من ثلاث غلوات ويجعل
طريقه على من قرب منه من المرضى فان احتاج الى البعد اكثر من هذا كان
في بعض الاوقات يجلس في محفة ويحمل وفي بعض الاوقات كان يركب
وكان له في منزله مخدع كان يسخن له في الشتا من اسفل الكوانين وفي
الصيف كان هواه معتدلا من غير نار وكان يدلك في هذا البيت
في الشتا والصيف بالغداة وكان يتعاهد ذلك بعد برازه واذا صار الى
السوق مكث ثلاث ساعات او اربع ثم يتناول خبزا مع عسل اطيقي
اكثر ما كان ياكله مطبوخا وفي الندرة كان ياكله غير مطبوخ
ثم كان يمكث الى الساعة السابعة يتشاغل في بعض الاوقات بالكلام
مع غيره وفي بعضها يتشاغل بالقراءة وحده ومن بعد الساعة السابعة
يدلك في حمام العامة ويروض بدنه رياضة تلايم الشيوخ
وساذكرها بعد قليل ثم كان يتغدا بعد استحمامه غذا معتدلا
فيجعل اول طعامه اشيا تلين البطن وبعد ذلك ياكل السمك الرضراضي
والسمك الذي يصاد من اللج وكان يمتنع من اكل السمك في عشاه

وليجعل طعامه في العشا اسفيدباجة الكموس عسر الفساد مثل الخندروس
مع الشراب والعسل او دجاجة اسفيدباج فقد كان انطيوخوس هذا يدبر بدنه
هذا التدبير عند شيخوخته الى آخر عمره سليم الحواس تام الاعضا كلها
واما طيلفوس النحوي فانه عاش اكثر من انطيوخوس لانه بلغ اكثر من
مائة سنة وكان يستحم في الشتا مرتين في الشهر وفي الصيف اربع مرات
في الشهر وفيما بين هذين الزمانين ثلاث مرات في الشهر وكان في الايام
التي لا يستحم فيها يتمرخ في وقت ثلاث ساعات من النهار وبعد ذلك كان
يشرب ماء يخلط مع الخندروس المطبوخ عسلا فائقا ويأكله وكان يكتفيه
ذلك في الاكلة الاولى ثم يتغدى في الساعة السابعة او قبل ذلك
قليلا فيجعل اول طعامه البقول ثم يتبعها بالسمك والدجاج فاذا
كان وقت عشائه اكل خبزا مثرودا في شراب ممزوج وحده
وكما ان الشراب مضاد للصبيان هو نافع للشيوخ جدا وينبغي ان يكون
الشراب في طبعه حارا عتيقا فانه اذا كان حديثا لم يوصل الغذا
ولم يدر البول بل يبقى في البطن ويحدث قرقرة ونفخا وينبغي ان يختار
الشراب في كل موضع ويكون المثال الذي يختار عليه شراب
يوافق الشيوخ هذا الذي اصفه لك وهو ان يكون الشراب لطيف
القوام وفي اللون على ما وصفه بقراط حلابيا والشراب الاصفر
ايضا المتوسط فيما بين الحلابي والابيض محمود لانك لو خلطت شرابا
حلابي اللون مع شراب ابيض كان الشراب المختلط منهما اصفر

اخلاط

115 والشراب الحلابي ايضا اذا امتزج بالما صار اصفر ويتفقد بكثرة اخلاط
الما الذي فيه وقلته فيكون مرة اصفر ومرة فيما بين الاصفر والابيض
او فيما بين الاصفر والحلابي ومن جميع الشراب ما كان لونه حلابيا
فهو اسخن واقل الشراب حرارة ما كان ابيض اللون واما ما كان لونه
متوسطا فيما بين هذين اللونين فبمقدار قربه من احدهما يكون قوته
قريبة منه فاجود الخيرات التي ينال الشيوخ من الشراب واشرفها واعظمها
هو ان اعضاهم كلها تسخن به والثانية انه يدر البول فينقيهم وينقي
مائية الدم ولذلك كان اجود الشراب وانفعه للشيوخ ما كان يمكن
فيه فعل ما وصفت واكثر ما يمكن ذلك فيه من الشراب ما كان
لطيف القوام حلابي اللون لان الشراب اللطيف يدر البول واللون
الحلابي خاص بالشراب الحار ولذلك ان كان الشراب في اوله ابيض فانه
اذا عتق اخذ بعض لون الحلابي وقبل ذلك يكون مائلا الى الصفرة
قليلا ثم يصير مستحكم الصفرة وان طالت به مدة الزمان صار
فيما بين الصفرة ولون الحلابي لانه غير ممكن في الشراب الابيض ان يصير
في لون الحلابي محكما واما الشراب الاصفر والحلابي متى كانا غليظين
فانهما يولدان دما ويغذوان البدن ولذلك صارا في بعض
الاوقات نافعين للشيوخ وذلك اذا لم يكن في عروقهم
فضلة مائية مجتمعة وكانوا محتاجين الى غذا كثير واكثر
ما يحتاج الشيوخ الى الشراب الذي يدر البول وذلك لكثرة الفضلة

الماييه واما الشراب العفص الذي يطيل المكث في البطن فغير موافق
للشيوخ في شي من الازمنه وخاصه متى كان حديثا وهذا الجنس من
الشراب كله ابيض وفي الشراب العفص جنس اخر اسود غليظ وجميع
الشراب العفص يطيل المكث في البطن ويحدث نفخا وقرقره واما
الشراب الاسود الغليظ متى لم يكن عفصا فان مكثه في البطن اقل وليس
يُدر البول غير انه يغذو ولذلك صار شربه قبل الطعام وليس هو
موافق للشيوخ لا قبل الطعام ولا في وقت اخر كما انه ليس يوافقهم
شي مما يولد كيموسا غليظا لان كل من كانت هذه حاله احدث
في الكبد والطحال والكلى سددا وكذلك متى اكثروا الشيوخ استعماله
بعضهم يصيبه حصى وبعضهم يتولد في كلاه حجاره ولذلك ينبغي لمن
اراد من الشيوخ ان يستعمل بعد استحمامه شرابا حلوا ان كان قد
تناول طعاما كما وصفت ان انطيوخوس كان يفعل واصلح الشراب
له ما كان حلوا اصفر ولست امنعه من استعمال الاشربه المعموله بالعسل
وخاصه من كان من الشيوخ يخوف عليه ان يتولد في كلاه حجاره او
كان يؤذيه النقرس او وجع المفاصل واصلح الاشربه لمن كانت هذه
صفته الشراب المسمى سامقوس او بعض ما يشبهه من الاشربه ح سانوس
وينبغي ان يلقى فيه بزر كرفس جبلي فانه يجزي من كان به وجع
المفاصل وان كان ممن يتولد في كلاه حجاره فينبغي ان يلقى فيه (الحشيشه)
المسماه انطونيقي ويلقى معها من الفسطرون الذي يكون في فلسطين

وقد يلقون في الشراب قوم سنبلا وبعضهم ما يدر البول الا ان الشراب البسيط
انما يعمله اكثر الناس من الشراب والعسل ويلقون فيه شي من السذاب
والفلفل وان كان الشيخ قد تناول قبل استحمامه شيا من الطعام
ولم يكن معدته محتاجه الى ما يصلحها فينبغي ان يشرب بعد استحمامه
شرابا ابيض يسير الغذا وينبغي ان يحذر جميع انواع الشراب الغليظ الحلو
الاسود لانه يحدث في الاحشا سددا الا ان السدد الحادثه عن
الشراب يسيره سهله العلاج واما السدد الحادثه عن الاطعمه التي تولد
كيموسا لزجا او غليظا فعسره العلاج ولذلك ينبغي للشيوخ ان لا يكثروا
استعمال الخندروس او الجبن او البيض او الاصداف او النبات الذي
يسمى بالسريانيه بلبسا او العدس او اللحوم البطيه الانهضام واكثر
ما ينبغي لهم ان يحذروه السمك الذي يسمى اسالاوس ويسمى ايضا الانكليس
وهو المارماهي وفي جمله القول ينبغي ان يتوقون كل ما صلب لحمه وعسر
انهضامه فلذلك ينبغي لهم ان لا يقربون السمك الخزفي الجلد ولا لحم
الايل او الماعز او الثور واما لحم الضان فهو لبعض الابدان طعام ليس
برديء واما للشيوخ فانه لا يصلح ولا سيما لحوم الحملان فانها رطبه لزجه
بلغميه واما لحوم الجدا فانها صالحه للشيوخ ومن لحوم الطيور ما لم
يكن اجاميا ولا مرعاه في سواحل البحار والانهار والمالح من اللحوم
اصلح لهم من الطري فينبغي اذا على ما وصفت ان يكثروا الشيوخ من
الاستمراع من الاغذيه القاطعه للسدد وان عرض لهم ما يضطر الى استعمالها

كبيرا فاعطهم من ساعتك من الدوا المعمول بالفودنج وهو الذي وصفت
صنعته في المقالة التي قبل هذه فان لم يسعفوا هذا الدوا فاعطهم من الدوا
المعمول بالثلاث فلافل فان لم يسعفوا هذا ايضا ودق الفلفل الابيض واجد
نخله حتى يصير شبيها بالغبار واخلطه في طعامهم وشرابهم ومرهم
ان ياكلوا في هذا الوقت البصل وان كانوا ممن قد اعتادوا اكل
الثوم فلياكلوه وان اعطيتهم ايضا من الدوا المعمول بالافاعي وهو
الترياق لم تسي في فعلك ولا سيما متى سبقت فاعطيتهم من بعد استعمال
الاطعمة المسددة اسا نفع السدد لان الترياق ينفعهم حينئذ
منفعة عظيمة واذا سهلت بطونهم ايضا فان الترياق ينفعهم وان
اخذوه في اليوم الثاني ومثله ايضا في المنفعة الدوا الذي يسمى امبروسيا
والدوا المسمى اثاناسيا وسائر الادوية المعمولة بالافاويه ومن كان
من الشيوخ جيد العافية بدنه لم يحتج بتة الى شي من هذه الادوية
وان احتاج في بعض الاوقات الى تدبير ملطف فانه يكتفي بما وصفته
في مقالة مفردة وضعتها في التدبير الملطف خاصة وينبغي ان يكون
الخبز الذي ياكله الشيوخ معتدلا في الملح والخمير محكم العجن كامل
النضوج ولا يقربوا السمك الذي يمدحونه كثير من الناس ولا شي
مما يتخذ منه وذلك لانه كله عسر الانهضام ردي الكيموس يحدث
في الاحشا سددا ولولا ان فلانونطس الذي يتخذ من الخندروس والسميذ
قد يخلط معه عسل كثير لم يكن في الاطعمة شي اردى منه

للشيوخ وغيرهم من الناس ولكن ما احتجنا ان نخلط النافع بالضار ونحن
نقدر ان نستعمل النافع وحده لانه يمكننا ان نستعمل العسل وحده في بعض
الاوقات مطبوخا وفي بعضها غير مطبوخ يوكل مع الخبز وينبغي ان
تكون عنايتك بجودة الخبز اكثر من عنايتك بجودة العسل واجود ما
يتخذ من العسل ما كان في لونه وقوته مثل العسل المجلوب من اطيقى
وان لم يتفق مثل هذا فينبغي ان تستعمل اي العسل اتفق خلا ما كان
منه منتنا او كان فيه طعم الشمع بينا وخاصة ان كان فيه ايضا
طعم غريب واما الخبز فمتى لم يكن على ما وصفت الساعة فانه غير
نافع في بدن الشيخ عظيم المضرة له ولا سيما كلما زاد في نقايه فاني
ارى ما كان هذه صفته من الخبز انما يتخذ للمصارعين لان هذا الخبز
نافع لهم لانه ملائم لاعمالهم واما ابدان الشيوخ فمتى كان الخبز
ليس بكثير الملح والخمير محكم النضوج فانه تتولد منها كيموس غليظ
لزج وهذا الكيموس لا خير فيه اذا كثر جدا وهو ايضا يسد الكبد
والطحال والكلى ولا سيما من كانت اطراف اوراده مما يلي الاحشا وه
ضيقة لانه كما انا قد نرى فيما يظهر لنا من الاوراد اختلافا كثيرا
في السعة اذا قسنا بعض الابدان الى بعضها كذلك احسب انها
تختلف في السعة في الاعضا الباطنة غير انه لا يمكننا معرفة
هذا الاختلاف قبل التجربة اعني التجربة التي نفعلها باعطا الطعام لاني
اعرف شيخا اكارا عاش اكثر من مايه سنه وكان اكثر طعامه

البان المعز وكان في بعض الاوقات يثرد في اللبن خبزه وياكله وفي بعض
الاوقات كان يخلط معه عسلا وفي بعض الاوقات كان يطبخه ويلقي
فيه عيدان الحاشا مع الخبز فاراد بعض الناس ان يتشبه به وكان يحسب
ان طول عمره انما سببه اكل اللبن فذهب يعمل مثل ذلك فكان اللبن يضره
على اي الجهات ساوله لانه كان يثقل على معدته ومن بعد ذلك كانت
تعتريه نفخة في جانبه الايمن ۞ وانسان اخر ايضا لما اراد ان يستعمل
اللبن على ما كان يستعمله الشيخ الاكار كان يحبه هضمه ولم يكن يعتريه
جشا حامض ولا مدخن ولا كانت تصيبه عليه نفخة ولا كان يجد له ثقله
فلما صار الى اليوم السابع من استعماله اياه زعم انه يحس في كبده بثقل
بين كانه كان يحسب ان في جانبه الايمن حجر ثقيل معلق يجذبه
للاعضا العالية حتى كان الامتداد يصل الى مرجع الكتف فقد
بان اذا ان اللبن احدث بهذا سدد ا في كبده واما الاخر فان اللبن
كان يحال فيه فيولد رياحا وكذلك نفخا ۞ واعرف ايضا انسانا
اخر ادمن على استعمال اللبن زمانا طويلا فتولد في كلاه حصا ۞
واخر ايضا فسدت اسنانه كلها من اللبن لان فساد الاسنان قد عرض
لكثير ممن ادمنوا على الاغتذا باللبن وقوم اخرين كثيرين استعملوا
اللبن واسقعوا به من غير ان يود بهم بتة وغير هاولي ايضا عاشوا
مثل عيش الاكار الذي ذكرته اكثر من ماية سنة باستعمال اللبن
لان اللبن متى ما لم تكن كيفيته مضاده لطبيعة المستعمل له وكانت

منافذ الاجسا واسعة لسعة المجاري اذا انتفع به الاخذ له ولم ينله
شي من ضرره ۞ وقد قص من تقدمنا من الاطبا منافع اللبن وهي انه
يلين الطبيعة قليلا ويولد كيموسا جيدا ويغذو غذا جيدا وقد
ينفع في كل ما وصفت منفعة عظيمة مرعا الحيوان الذي يستعمل
لبنه وان كان قد سها وتبدلك كثير من الناس اما لان المرعا عندهم
غير نافع في جودة اللبن واما لانه وان كان ينفع فان منفعته يسيره
ولكن قد نجد عيانا ان الحيوان اذا اكلت السقمونيا او اليتوع او ما
اشبههما كانت البانها مسهلة ومتى كان مرعاها يابسا كانت
البانها حريفة حامضة عفصة لان اللبن ابدا تتشبه بطبيعة العشب
ومن اجل ذلك وصفوا الاطبا الذين تقدمونا المراعي التي تولد لبنا جيدا
ونحن ايضا سنصفها في موضع اخر ۞ واما الساعة فحسبنا ان نعلم
ان اغذية الحيوان التي يستعمل البانها ليس ينبغي ان تكون حريفة ولا
حامضة ولا عفصة جدا لتكون البانها تقوم مقام الاغذية الجيدة
الكيموس وينبغي ان تكون في حد الشباب وتكون ابدانها جيدة البنية
وينبغي ان يستعمل في بعض الاوقات البان المعز وفي بعضها البان الاتن
ويستعملها جميعا في اوقات مختلفة لان لبن الاتن الطف واكثر
مائية واما لبن المعز فمعتدل الغلظ ولذلك هو اكثر غذا متى
كانت الحاجة الى كثرة الغذا واما لبن الاتان فاستعماله في جميع
الاشيا مامون لانه ان اخذ وحده بلا خبز اسرع الانحدار ونفخ

اقل وليس ينفش في البطن ولا سيّما متى خلط معه عسل وملح ٥ وينبغي
لمن احب ان يستعمل اللبن وغيره من المنافع ان يسبق فيعرف قوتها لكي لا
يلجينا الى صفتها باعيانها مرارا كثيرة فاني احسب اني قد تكلمت في
اللبن ساعتي هذه اكثر مما ينبغي وكذلك في الشراب ايضا احسب اني قد
اكثرت الكلام لان الاجود كان ان نصف منفعة كل واحد منهما
للشيوخ وترك اختيار اجودهما لمن قد عرف قوة كل واحد منهما العامية
وفصوله الخاصية فكما نقول في الشراب ان اصلحه للشيوخ ما كان اكثر
حرارة واكثر ادرارا للبول ونقول في اللبن انه ليس ينبغي ان نعطيه للشيوخ
كلهم الا لمن كان منهم يجيد هضمه ولا يحس في جانبه الايمن شيء من
الاعراض لانا نلجئ في مواضع كثيرة ان نطول الكلام من اجل كسل
كثير ممن لا يصبرون على قراءة الكتب التي وصفنا فيها هذه المنافع
تطويلا وينبغي ان لا يواخذني في تعليمي هذا تنزلي فيه الكلام الوجيز
المنسوق بالمواثير الكلية ٥ وقد ينبغي ان نعلم انه ليس يمكن الانسان
ان يجيد استعمال المنافع التي تكتب في الكتب من مثل القول الذي هذا م
قلته الساعة في الشراب واللبن بل ينبغي لمن اراد ان يجيد استعمالها
ان يعرف اولا كل واحد منها من موضعه الذي نحن بالذكر فيه
اذ بحثنا عن قوة المنافع عامة وعن فصولها الجزئية حتى ينتهي الصفة
الى اخر انواعها لانه قد كان ينبغي ان نصف في هذا الكتاب
جميع ما يحتاج الى معرفته من اراد تدبير الشيوخ بكلام طويل غير انا

١١٠٤

مكتفي بان نذكر بعض ذلك مما يعرض للشيوخ كثيرة على نحو ما ذكرنا اللبن
والشراب وبعضه نذكره بكلام وجيز وبعضه نترك ذكره بتة مع انه قد
يمكن من اراد طول الكلام ان يذكر الاعراض التي تعرض كثيرا للشيوخ كلها ٥ ان
فيقول انه ينبغي ان اصف الاشياء النافعة واقول انه يعرض للشيوخ بحوحة
وزكام وحصاة تتولد في الكلى ووجع المفاصل والنقرس والربو
وآفات اخر كثيرة تشبه هذه وينبغي ان نجعل طعام من اصابته بحوحة
او زكام وشرابه كذى وكذى وتسقيه من الادوية كذا وكذا
ومن تتولد في كلاه حصاة فينبغي ان تغذوه بكذى وكذى وتسقيه
كذا وكذا فاذا اتينا على سائر هذه الآلام ووصف فيها مثل هذه الصفة
توهموا عليه انه كثير العناية حسن العلم بتدبير الشيوخ ولكن كما ليس
ينبغي ان نكتب شيء من ذلك في صفة تدبير الشيوخ لان المتدربين في
صناعة علاج الامراض قد يمكنهم معرفة ذلك من كتب العلاج كذلك
ليس ينبغي للانسان ان يقف عند الاشياء العامة ويمسك عن غيرها بل
اذا اتينا على ذكر الاشياء العامية لحق اليها بعض الجزئيات مما هو
ملائم لغرضه الذي قصد اليه كما فعلنا نحن لانا انما اوضحنا في
كتاب الامزاج ان ابدان الشيوخ باردة يابسة وان بردها قد يُقرّ
به واما يبسها فليس يُقرّ به لان بعض الناس قال ان ابدان الشيوخ الذين
كلامنا فيهم فيجعل غرض جميع ما ينبغي ان نفعله في هذا التدبير
من الاصل الذي وضعناه هناك ثم نفصل شيئا من الجزئيات بعضها

رطبة فقد كان
ينبغي ان نجد ما
اوضحناه هناك
اصلا لتدبير الشيوخ

لتخرج المتعلمين وبعضها ليكون مثالاً لاستنباط ما لم يذكر لانه ليس كل
الناس يفهمون حتى يكتفون بمعرفة الاشيا الكلية وحدها ويمكنهم
ان يستنبطوا منها الاشيا الجزوية بل يحتاجون الى من يرشدهم الى
ذلك لان الانسان اللطيف الفكر متى علم ان ابدان الشيوخ جوهر اعضايها
بارد يابس وهي سريعة الامتلا من الفضول البلغمية لضعف قواها
عني بافراغ الفضول البلغمية واسخان الاعضا الصلبة وترطيبها واما
الذين اضلهم كثرة الفضول في ابدان الشيوخ فقضوا عليها بغير تمييز
انها رطبة المزاج فقط اخطوا في غرضهم الاول وظنوا انه ينبغي ان
تيبس ابدان الشيوخ ولذلك صاروا يعطونهم من الاطعمة ما كان
ميبساً فيختارون لهم من البقول الكرنب على البقلة اليمانية والسرمق
والخس والحماض والبقلة التي تسمى بالشام وما يليها ملوكية ومن
الحبوب يختارون العدس على الشعير والجاورس على الباقلي والحنطة على
الذرة ومن الثمار يختارون اللوز والحبة الخضرا على القرع والقثا
والبطيخ والاجاص والتوت ومن اللحوم يختارون لحوم الحيوان البرية
على لحوم الحيوان الاهلية والمملوحة على الطرية وفي جميع تدبيرهم
يرفضون الاشيا التي فيها قوة الترطيب ويختارون الاشيا الميبسة
وذلك كله من فعلهم خلاف الحق لان الشيوخ ينتفعون بالاغذية
المرطبة منفعة بينة ولكن لان بعض الاطعمة المرطبة باردة المزاج من
اجل ذلك ساعة تصل الى المعدة والى الاوراد الاولى يتولد بلغما ببطء

من لا يعرف مزاج الشيوخ ولا يبصر جملة غذاهم ان الاطعمة تضرهم برطوبتها
ولم يمكن ان ينفعهم الدهن ولا الاستحمام بالما العذب السخن ولا
شرب الشراب لو لم تكن بهم حاجة الى الترطيب وحاجتهم ايضا الى الحركة
المعتدلة والى النوم تشهد على مذهب تدبيرهم وان تولد في معدهم بلغم
في بعض الاوقات فيجب ان نعطيهم بعض الاشيا التي تقطع البلغم ثم نردهم
الى الاغذية المرطبة سريعا ○ وكذلك ايضا ان توهمنا انه قد حدث
بهم سدد فاعطيناهم في بعض الاوقات اغذية او ادوية فيها قوة
فاتحة فليس ينبغي ان نترك استعمال الاغذية الرطبة المزاج لان في اليوم
الذي اعطيناهم فيه الاشيا الفاتحة ولا كل الغد بل ينبغي كل الغد ان نتبع
هذا الغرض فنعطيهم خندروساً مع عسل او نخلط مع الخندروس خلا
اذا اتخذناه كما يتخذ كشك الشعير او نامرهم ان ياخذوه مع شراب
شراب العسل او نستعمل اللبن على ما وصفنا او كشك الشعير المحكم
الطبخ المخلوط معه فلفل محكم السحق وكذلك ايضا ينبغي ان نختار
التين النضيج اكثر من ساير الفواكه وفي الشتا التين اليابس ويكون
الخبز محكم الصنعة على ما وصفنا مع عسل او مع بعض الاشربة
الملايمة وانما اذكر هذه الاشيا لتكون شبه مثال يتضح به
الكلام بقدر القارئ لها ان يمتحن المنافع والزم الثبت في الغرض
العام الذي قلنا انه يكون بالتسخين والترطيب كما هي المتقدم
ومن اجل ان ابدان الشيوخ قد تجتمع فيها فضول بلغمية قد ينبغي لنا

ان تُدبّر ابدانهم في كل يوم لا بالادوية بل بالكرفس والعسل والاشربة
المدرّة للبول وتلين بطونهم بالدهن بان يحسوه قبل الطعام وهو شر انه
ينبغي لهم ان ياكلوا قبل ساير الاطعمة البقول بالزيت والمري ويكون البطن
في كل يوم يلين مقدار حاجته بهذه البقول وبالتين الرطب والاجاص ان
اتفق وساير الانواع التي تكون في الصيف وفي الخريف واما في الشتاء
فبالتين اليابس والاجاص اليابس المطبوخ بماء العسل اذا اكثر غسله او
نقع الاجاص في ماء العسل وان كان العسل مما يجلب من اطيقا كان
اجود تليينا للبطن ويكفيهم في بعض الاوقات ان يشربوا زيتونًا معمولًا
في ماء الملح ولست امرهم ان ياخذوا الصبر كما ارى كثيرا من الشيوخ
يفعل اذا يبست بطونهم فبعضهم يسحقه وحده ويلقيه على بعض
الرطوبات وبعضهم يعجنه بماء الكرنب ويعمله حبّا وبعضهم يجعل
هذه الرطوبة ماء وبعضهم يجعلها ماء العسل والمكثرون منهم ياخذون
الصبر المعمول بالدارصيني ويسمون هذا الدواء بعض الناس ايارج الصبر
وبعضهم يسمونه فيقرا ويتخذه بعضهم يابسا لكي يذره على بعض الاشربة
اذا اراد اخذه وبعضهم يعجنونه بالعسل الذي ليس بمطبوخ وليس بالشيوخ
الى شيء من ذلك حاجة الا ان يلجيهم اليه امر اضطراري لانك ان لينت
البطن بما وصفت لك يوما ويوما لا لم تحتج ان تقربهم شيء من الادوية
وان لم يسهل البطن يوما ويوما لا ومكث يومين محتبسًا فان
لسورسطوس يلينه والكرنب البحري ايضا والقرطم اذا اخذ مع

في نقل اسحق ○ البلاد الصغير

كشك الشعير وساير ما كان يسير القرب من حد الدواء مثل صمغ حبة
الخضراء وينبغي ان يكون مقدار ما ياخذون من هذا الصمغ شبه البندقة
وفي بعض الاوقات ياخذون منه قدر بندقتين او ثلاثة لانه يلين البطن وحده
بلا اذى وينقي الاحشاء ويحلوها اعني الكبد والطحال والكليتين والرية
وينبغي ان يكون استعمالك لما وصفت مختلفا ولا تقصد الى احدها فتستعمله
ابدا لان الدواء اذا اعتادته طبيعة الاخذ له بمداومته تهونه
فلذلك ينبغي ان تخالف ما وصفت وتستعمل معها ايضا الدواء المعمول
بالقرطم والتين ويكون التين لحيما وتقشر عنه قشره الخارج وكذلك
القرطم ايضا يقشر ثم يخلطا جميعا ويدقا ويكون التين اكثر من القرطم
اضعافًا كثيرة وقد يمكنك هاهنا ايضا من جرب الدواء كيف موقعه
من طبيعة الاخذ له ان يزيد في بعض الاوقات في كمية القرطم وينقص
منها في بعض الاوقات وينبغي ان يوخذ من التين بتينتين او ثلاث وانما
يقدر الانسان على معرفة المقدار الذي ينبغي في جميع مثل هذه الاشياء
بالتجربة على ما وصفت لان الدواء الواحد يلين بطن بعض الناس اكثر
وبعض اقل الا انه ليس ينبغي ان يوخذ من الدواء مقدار في غاية الكثرة
لان الذين يفعلون ذلك يفرحون في ذلك اليوم بكثرة استفراغهم
ثم تحتبس بطونهم فيما يستانفون بقدر ما افرط استفراغهم
في ذلك اليوم ومن اجل ذلك لست استعمل الحقن الحارة في الذين تحتبس
بطونهم في الامراض المزمنة كما يفعل ذلك في السنا الكثير من

من الناس ولا فمن قد نقه من الامراض المزمنه متى احتبس بطنه بل احقنهم بالزيت
وحده وليس شي يمنع من حقنه الشيوخ الاصحا اذا احتبست بطونهم
بالزيت لانه يبل الفضول الصلبه ويرطبها ويزلق ما يمر به ويلين ابدان
الشيوخ التي قد جفت شبه الجلود القحله غير ان ذلك ليس خاص للشيوخ
من جهه سنهم لانه يلايم الناقهين من الامراض الطويله لان الذي يلايم
للشيوخ من جهه الشيخوخه هو ما كان ملايما لمزاجهم لان المزاج
هو الشي الذي من اجله يختلف وقت الشيخوخه في كل واحد من الناس
فيسرع في بعضهم ويبطي في بعض بقدر طبيعه كل واحد وبنيته
الاولى او كما يعرض لنا ان يفرط فينا اليبس من قبل اعمالنا او من قبل
اغذيتنا او من قبل امراض تعرض لنا او من قبل الهموم او من قبل شي
اخر مما اشبه ذلك لان الشي الذي يسميه الناس كلهم بالحقيقه شيخوخه
هو المزاج البارد اليابس الحادث في البدن من قبل كثره السنين ٥ وقد
يعرض هذا المزاج ايضا من قبل الحمى ويسمى شيخوخه من مرض كما
وصفت لك في المقاله التي وصفتها في الذبول لان هذه الحال ايضا
هي ذبول ان كانت في الحيوان وان كانت في النبات وقد ذكرت
في المقاله الاولى من هذا الكتاب وجوب كون الشيخوخه فمن عرف
اذا ما ذكرته هناك وما ذكرته في كتاب الامزاج وما ذكرته
في كتاب الذبول كانت معرفته بهذا الجزو من الصناعه وهو تدبير
الشيوخ كامله لان كل عنايتنا به ان تكون حال البدن هي مولفه من معرفه

جوهر الحال الخاصيه بها ومن معرفه الاشيا النافعه فيها كما اخذنا الحال
في هذه الحاله التي كلامنا فيها اعني الشيخوخه لان من عرف هذه الحال معرفه
حقيقيه انها يبس مع برد ان هو عرف الاشيا النافعه لها مما يسخن ويرطب
كان طبيبا فارها للشيوخ ٥ فلما كانت اجناس الاشيا النافعه اربعه
وهي الاشيا التي تتناول والاشيا التي تفعل والاشيا التي تستفرغ
والاشيا التي تصادف البدن من خارج فقد ينبغي ان تختار من كل واحد
منها ما كان يسخن ويرطب والتدرب في معرفه مثالات ذلك نافعه
في جوده استعمالها ولذلك تكلمت في ما مضى كلاما كثيرا في الاطعمه
والاشربه وانا الساعه متكلم في انواع الرياضه التي قد ذكرتها
انفا ٥ فاقول ان الرياضه المسرعه تقشف البدن وهي الرياضه
التي تكون حركاتها خفيفه والرياضه المخالفه لهذه تعبل البدن
والرياضه الكثيره تقشف والرياضه المعتدله تنشز اللحم وقد وصفت
جميع فصول الرياضه كما وصفت ايضا فصول الدلك واما الانواع
النافعه للشيوخ من الرياضه والانواع الضاره لهم فانها تعرف ويقضا
عليها من حال البدن كله ومن الافات العارضه فيه اما معرفتها
من حال جمله البدن فكما ان البدن الفاضل الهيئه الذي كلامنا فيه
منذ اول هذا الكتاب الى هذا الموضع كان في شبابه يصلح لجميع
انحا التعب المتواليه كذلك في شيخوخته يصلح لجميع انحا التعب
المعتدله واما من كان غليظ الساقين او كان عظم فقاره واسع

وفي نسخه اخرى تكثر اللحم ٥

الخلقه او كان ساقه دقيقين نحيفين اكثر مما ينبغي او كان صدره
صغيرا ضيق الخلقه او كان في ساقيه اعوجاج الى داخل او الى خارج او
كان غير معتدل في شي من سائر جثمانه فانه لا يصلح لانواع كثيره من الرياضه
لان الرياضه بالصوت تضر بالصدر الردي الهيئه والرياضه بالمشي تضر بالساقين
وكذلك يضر في اليدين والرقبه والظهر والقطن والحقو وجميع
عظم الصلب فانك واجد منها اذا كانت خلقته رديه منذ اول ينهك
عند الرياضه ولم يقو بها الا انه يجب البارز ان يبتغي الحركات المعتدله
الرياضه المعتدله للاعضا الضعيفه فيكون هذا قد امتزج الاسم في
المعنى واما الرياضه النافعه للشيوخ في صحتهم فينبغي ان يكون بافنوا
اعصابهم لان الاعضا الباقيه يتحرك بحركه هذه وترياض وللعاده
انصاح عظيم في اختيار الرياضه لان الحركات التي قد اعتادوها
لا يحدث فيهم اعيا ويلذون باستعمالها كما ان الحركات التي لم يعتادوها
تحدث فيهم اعيا وتثقل عليهم كما انا نجد غير الصناع لا يقدرون على
تعاطي الاعمال الصاعبه مثل الزمر بالناي او الزمر بالانابيب الكثيره
او الضرب بالعود وكذلك ايضا من لم يعتد الصراع لا يقدر ان يدنوا
الى شي من عمل المصارعين فينبغي اذا ان يروض كل واحد من الشيوخ
بحركاته التي اعتادها ويقلل من بوانها واما الغرض الثالث في اختيار
انواع الرياضه فانه يكون من الافه الحادثه عند الرياضه وذلك شامل
لجميع الاسنان الا ان قوته فيها ليست متساويه لان الضرب الحادث

الجواصل الورك

بعض صح

ليس يتساوى في المقامات كلها متى عرضت غفله او توان في الرياضه
لان الذين يسرع اليهم الدوار والصرع او الرمد الصعب او وجع اذن
ليس ينبغي لهم ان يطاطوا رووسهم عند الرياضه ولا ينحنون ولا ينقلبوا
على الارض بل يستعملون المشي الكثير والاحضار المعتدل والركوب وكل
ذلك من غير اعيا وكذلك ايضا من كان يعرض له سريعا ورم او صلابه
في نغانغهم او خناق او كانت تسرع النزله الى لهواتهم او الى لثاتهم او
الى اسنانهم وفي الجمله الى شي من الاعضا التي في الرقبه وفي الراس كله
او كان يعرض لهم الشقيقه او كانت اوتارهم يوجع من اسباب
يسيره فليس ينبغي ان يستعملوا من الرياضه شيا يملا الراس بل قد ينتفعون
كلهم بالرياضه التي يكون بالسافل كما ان الذين يسوقهم ضعيفه من الطبع
ينفعهم رياضه الاعضا العاليه مثل برد اليدين وامساكهما والرمي
بالحجاره وشيل الاثقال وجميع انواع الرياضه التي يستعمل في مواضع الصراع
على الارض واما من كانت اعضاوه الوسطانيه فيما بين اليدين والرجلين
تسرع في قبول الالم فجميع انواع الرياضه تصلح لهم ان لم يكن هنالك
مانع من بعض الالام الباقيه غير ان الذين اعضا صدورهم تالم سريعا
ينتفعون برياضه الاعضا السفليه واما من كانت مثانته وكليته
سريعه الالم فرياضه الاعضا العاليه انفع لهم واما الكبد والطحال
والمعده والامعا الدقاق والمعا المسمى قولن فكما ان مواضعها
فيما بين الاعضا العاليه الى الاعضا السفليه كذلك يوافقها رياضه

الاوتار اطراف العصل الدقيقه

للطرفين واما ذلك الاعضآ الضعيفة فينبغي ان يقواه مهما كانت مريضة فاذا صحت ينبغي ان يكثر دلكها دون غيرها وخاصة بالدلك اليابس فيدلكها بمنديل دلكا كثيرا وبالايدي وحدها فان هذا الدلك ايضا يدفع الامراض التي تعرض لذلك العضو بدور معروف متى استعمل قبل الدورين ولا سيما قبل وقت الدور بساعتين او ثلاث لانه يقوي الاعضآ فيقل قبولها للمواد التي اعتادت ان تصير اليها وجميع ما وصفت عام سامل للشيوخ وغيرهم من سائر الاسنان [يريد به الانسان] واما الاتساع من الرياضة الضعيفة فانما اشير به على الشيوخ وحدهم واما سائر من في القامات الناقهة فينبغي ان يزيد في رياضة ما ضعف من اعضايه بقدر بعده من الشيخوخة ولست ابرم [خ ابرم] ولا اكسل ان الحق في كلامي قياسا يصح به قولي فانصب لكلامي بدنا في حد النمآ وقد دقتا وضعفتا ساقاه فهذا البدن الذي وصفت ينبغي بان نطلا ساقيه باللطوخ المعمول بالزفت او بدلكا دلكا معتدلا وينفعه ان يستعمل الاحضار اكثر من سائر انواع الرياضة وينبغي ان يكون له انسانا يعنا بامره ليقدر ويحد مقدار الحركة لان لا يكون اقل مما ينبغي ولا يكثر حتى يحدث به اعيا ومع انما وصفت قد يظن انه صعب الاستدراك في الرياضة وغيرها من جميع الاشيآ الا انا نحن قد اظهرنا في تدبير الاصحآ انه سهل الاستدراك لانه ليس الزمان فيه حاد كما هو في الامراض بل قد يسهل علينا ان ندرك من المقدار الذي لا يشوبه شي من قلة التوقي في كل واحد من الناس

ثم يتفقده ويثبت فيما يعرض منه ولا يخلو في كل يوم من ان يزيد فيه او ينقص منه حتى يقف على اصلاح خطآ المقدار فيما وصفت واردت ايضا المثال من اصحاب للسوق المهلوسة فاقول انه صار الي في بعض الاوقات غلام قد بلغ عشرة سنة ضعيف الساقين فلما عنيت به في جميع زمان نماه على ما وصفت من القصد في ذلك صيرت ساقيه مساويين في غاية الاعتدال فمرخته في اليوم الاول بالزفت مرتين واحده في اثر الاخرى كما من عادتي ان افعل وامرته ان يعدو لا عدوا ليس بالسريع ولا بالكبير واما في اليوم الثاني فلما دلكته بالدهن دلكا معتدلا في الصلابة واللين يسيرا الكمية وسعت فلينت البدن امرته ان يزيد في احضاره قليلا وفي اليوم الثالث ايضا دلكته مثل اليومين الماضيين امرته ان يزيد في احضاره قليلا وفي اليوم الرابع فعلت به مثل ذلك وامرته ان يزيد في احضاره ومنعته من ان يزيد في السرعة الاولى وكنت ادلكه بعد الاحضار بالدلك المسكن وامرته ان يمشي في كل يوم ويبدي بالمشي المعتدل ثم يزيد فيه قليلا قليلا ابدا فلما فعلت ذلك جعلت ايقظ ساقيه وخاصة عرو فهما لعلهما لا يسعا اكثر مما نشا اللحم ونما ولم يلتام ما اردناه من الزيادة في غذايهما لان اتساع الاوراد دون اعتدال جودة الساقين ردي وذلك لانه يجعل الساقين قبوله لما ياتيهما من المواد ويحدث فيهما ورم صلب في طول الزمان فينبغي لك ان تتفقد هذا

للدليل وتتفقد ايضا هل سمن الساقين اكثر مما ينبغي او هل تجده مسترخيا
فان لم تر بعض هذه الدلايل فينبغي لك ان تزيد في كمية المشي والاحضار
وتلطفهما بالرفق يوم ويوم لا وان رايت واحدا من هذه الدلايل فينبغي
لك ان تعلق الرجلين في وقت النوم الى فوق وتنقص من كمية جميع ما
وصفت وتامره ان يقل من المشي الذي كان يمشيه ويقل من الاحضار ويستعمل
الرياضة من اسفل الى فوق فاذا فعلت ذلك ورايت الساقين قد صارتا
الى الحال الطبيعية بالحقيقة فارجع بابنه الى استعمال المنافع التي وصفتها
فيما مضى ويكون تزيده فيها قليلا قليلا وتدوم عليها باعيانها وينبغي
لك ان تستعمل الدلك المدور اعني المستدير والمحيط وهو فيما بين
الصلابة الى اللين وتبدا به في بعض الاوقات من فوق وفي بعضها
من اسفل وفي بعض الاوقات اطرح على الساقين غبار ثم صب عليهما
دهنا وادلكهما ويكون الغبار ذلك المسمى اللين وانما سمي بهذا
الاسم لما لم يكن له خشونة ولا حدة لان الغبار الذي فيه خشونة بورقية
او ملحية يقشف اللحم ولا ينميه واما من كانت ساقيه غليظتين وذات
ساعديه وعضديه مهلوسة فينبغي ان يراض جميع اصناف الرياضة
التي يكون باليدين ويحدد الرياضة الكاينة بالساقين واما الدلك والطرح
الدوني فينبغي ان يكون ذلك المذكور بعينه وكذلك جميع ما
وصفت في رياضة الساقين وقد اعلم اني في بعض الاوقات
انمت صدر غلام وكان صدره اقل من اعتدال ساير الاعضا

120 نما معتدلا بهذا النوع من المنافع وذلك اني قمطت اعضاه ابني
اسفل صدره الى حقوه بقماط معتدل العرض وكان قمطي اياه بقدر
ما لا يحل القماط ولا يختلف شي من الاعضا رخو ولا ينضغط شي منها
وامرته ان يستعمل الرياضة الكاينة باليدين والرياضة التي يسمونها
مصلحون الصوت صراخا وامرته ان يستعمل مع هذين النوعين من
الرياضة امساك النفس وذلك يكون متى ضغطنا الصدر وشددناه
شدا صلبا من كل النواحي وحبسنا النفس حتى يتجمع ما دخل
الى الصدر من الريح بالاستنشاق داخلا محتبسا ولذلك ينبغي لمن اراد
ان يجيد فعل ما وصفت ان يستنشق هوا كبيرا لانه كلما كثر الهوا
المنضاغط امتد الصدر واتسع بقدر ذلك وينبغي لهم ان يستعملوا | المتضاغط
الصراخ عظيما في حدة مع طول فانهم متى فعلوا ذلك راضوا
اعضا الصدر كلها رياضة صعبة وهذا الفعل متى استعملته
في الابدان التي هي في حد النما اقلت بالاعضا الردية الخلقة في
الطبع الى الاعتدال وان استعملته فيمن قد كملت اعضاوه
بعقبه بذلك وليس ينبغي ان يجتري على مثل هذا الشيوخ لان سهوا | الفعل
اعضاها ولا الضعفا يقع لهم على ما ذكرت وانفع الاشيا
لهم استعمال ما اعتادوه من الرياضة وان كان ذلك يضرهم
ضررا معتدلا واما الشباب فينبغي ان يبدل ربما ضرهم ان
كان فيها ضرر لهم ولو كانوا قد اعتادوها منذ صباهم

لان قوتهم تحتمل الاستحالة المعتدلة ويرجا فيهم ان ينتفعوا بها في اعمارهم
من الرياضة الملاومة لهم واما الشيخ وقد يمكنه ايضا ان يبدل عاداته
الرديه قليلا قليلا في طول الزمان ولكن ليس في زمان يستعمل فيه الحالات
الجياد التي يستفيدها ۝ فيعرض من ذلك اذا ان يكون شبيه باطلا مثل
ما لو ان بعض الناس ابتدا ان يتعلم بعض الصناعات وقد جاوز الستين
سنه فكما ان الشيوخ قد يخالف بعضهم بعضا اختلافا كبيرا في
سنهم وفي حال ابدانهم كذلك من كانت طبيعته كثيره اليبس
والبرد اذا قيست الى الطبيعه المعتدله قد يخالف بعضهم بعضا
اختلافا كبيرا ويخالفون الشيوخ من وسط المزاج الردي ۝ وينبغي
ان يرطبهم ويسخنهم ويفعل ذلك بجزئه ونفقه لان سنهم قد يحتمل
الرياضه الصعبه من اجل صحه قوتهم وليس غرضنا الاول الذي به نستدل
على المنافع في هذه الابدان الرديه المزاج الشيخوخة ولا شي من
ساير الاسنان في الجمله بل لانا انما نحفظ ونذكر مقدار الحال
فمن اجل ذلك نثبت في السن ايضا ومعرفه العادات ايضا ينفع
مثل منفعه السن وكذلك الاسباب البادية ايضا فانا ننتفع
بهذه كلها في معرفه حال البدن بالحقيقه ۝ واما الاستدلال
على الاسبا النافعه فليس يكون من هذه واصحاب التجربه في
الطب يستدلون على الاسبا النافعه من اجتماع الاعراض وهم
يحفظون العلاج الملايم على ما جربوه ويستعملونه اذا وجدوا

هذه الاسبا العلله مجتمعه وليس يقيسون في ذلك فمن اجل ذلك ذكر
ابقراط الاستدلال وتقدمه المعرفه بكلام كثير اراد به ان يحرضنا
في معرفه الاسبا الحرويه وكذلك ايضا افاضل الاطبا ممن كان
بعده فعلوا مثل فعله لانهم علموا ان الذي يعرف حال البدن الذي يعالجه
في وقت صحته او وقت مرضه معرفه حقيقيه لا يصعب عليه استنباط
المنافع الملاومه له ۝ وينبغي على ما اخبرتك مرارا كثيره ان تبدى
من القانون الذي يتخذ في علاج الامراض وهو القايل ان الضد للضد
شفا واذا عرفت الاسبا النافعه معرفه حقيقيه وعلمت قواها
قصدت الى جميع الابدان الرديه الهيئة باضدادها والى الابدان
الفاضله الهيئة باشباهها في القوه فان كان مزاجا رديا لم تفاوت
جدا الصحه بعد واردت اصلاحه جعلت تدبيره باضداده وانما
يمكنك فعل ما وصفت متى كان الذي يفعل به ذلك فارغا ليس يشتغل
بشي من امور الدنيا فان كان الانسان متشاغلا قدرت بما يناسبه
مزاجه ولا سيما متى كان معتادا لذلك فان هذه الخصله الثانيه
يكون اكثر من الاولى لان الطبايع تختار اشباهها من غير تعليم
وتلتذ بها احتى يرجع الحد لها الاولى واما التدبير المصلح
لرداة المزاج فانه يمتد اكثر مما وصفت والامراض الملاومه
لا مزاجنا تعرض لنا اكثر من غيرها فتسرع الى من كان مزاجه حارا
الامراض الحاره والامراض البارده الى من كان مزاجه باردا

وكذلك سائر الامراض يسرع الى اصحاب الامزاج الملاومه لها في رجوع
الابدان الرديه المزاج اذا الي طبايعها الخاصه اسرع واسهل من
رجوعها الى المزاج الفاضل وذلك لان المزاج الفاضل لما كان متوسطا
بالحقيقه فيما بين جميع الاجسام الرديه متى عرض للانسان مرض ملاوم الامزاج ٢
لطبيعته كان قد بعد من المزاج الفاضل ومتى عرض له مرض غير ملاوم
لطبيعته كان اقل بعدا من المزاج الفاضل وليس ينبغي ايضا ان تغير العادات
وان كانت رديه ما دام البدن متنحيا عن صحته واما في صحته الخالصه
فليس ينبغي ان يفعل ذلك ابدا الا متى لم يكن الانسان متشاغلا باموز الدنيا
وهذا الذي ذكرت اذ كان صوابا فهو بين عامته لجميع الامزاج
ويتغير على الانفراد بقدر نقصان كل واحد من رداءة الامزاج
عن الاعتدال والامتزاج الفايق وليس يجب ان تكون الطبايع الرديه
الامزاج لانها متوسطه فيما بين الصحه الخالصه والمحسوس تحتاج من والمزمع
التدبير الى ما كان مائلا الى الطرفين جميعا ولا فيما تراه في الناس
ايضا ان بعضهم ينتفع بالشي وبعضهم يضره ذلك بعينه عجب لانه
لو كان جميع متشابه بعضهم بعضا في الهيئه لكان ما ذكرت عجيب
ان يكون الناس ينتفعون بالاضداد وبعضهم ينتفع بالشي وبعضهم
يضره ذلك الشي بعينه ولكن من اجل ان هيئات الناس متضاده وجب
ان يكونوا ينتفعون بالاضداد فلذلك قد يعجب الانسان من جميع
الاطباء الذين اجترءوا ان يضعوا الكتب في حفظ الصحه وهم لا

يحسنون ان يميزوا الطبايع بالكلام لانه كما ان الاسكاف لا يقدر
ان يعمل لجميع الناس خفافا بقالب واحد كذلك لا يمكن الاطباء ان يحفظوا
صحه جميع الناس بضرب واحد من ضروب التدبير ومن اجل ذلك نجد
بعضهم يقول ان ابلغ الاشياء منفعه في حفظ الصحه ان يكون الانسان
في كل يوم يتابع في الرياضه وبعضهم يقول انه لا مانع من ان يكون الانسان
ساكنا ابدا وبعضهم يحسب ان الاستحمام ابلغ الاشياء في حفظ الصحه
وبعضهم لا يحمد الاستحمام وكذلك ايضا في شرب الماء والشراب
وسائر تدابير حفظ الصحه وفي الاشياء النافعه مما يعالج به المرضى قد
قالوا في كتبهم اقاويل مخالفه بعضها لبعض حتى ان الانسان لا يجدهم
يتفقون على الشي الواحد الا في الندره وقد يصح من التجربه ان الشي الواحد
بعينه نافع لبعض الناس وضار لبعضهم وكذلك الاشيا المتضاده
وانا اعرف اناسا ان امسكوا عن الرياضه ثلاثه ايام مرضوا على المكان
واعرف غيرهم انهم ابدا ممسكون عن الرياضه وهم اصحا واعرف
ايضا اناسا متى امسكوا عن الاستحمام احدثتهم الحمى مثل فريمجانس
الذي من مسطولن ○ وقد يعلم ايضا ان هذه الاشيا على ما وصف
اصحاب التجربه وحدها في صناعه الطب غير انهم لم يصفوا دلايل
متى تثبت فيها الانسان عرف التدبير الذي يحتاج اليه كل واحد
من الابدان كما وصفوا دلايل الامراض لان الحالات التي يحدثها
الاشيا التي يسمونها المجربون اجتماعا ملتاما يسيره مثل قرحه

تكون في الربة او ورم للحجاب المغشي للاضلاع واما اكثر الامراض
فانما يستدل عليها بالتخمين لانا لا نجد فيها دلايل من اجتماع الاعراض
بل يحتاج لمعرفتها الى رجل يعرف حال البدن بالحقيقة ويقدر على استنباط
ما يوافقها من الاشيا المفردة وقد عرفت انا ان هذه الاشيا التي وصفت
وانا غلام عند ما استعملت القياس لان التجربة وان طالت ليس يمكن فيها
استنباط مثل هذه الاشيا دون القياس وذلك اني لما سمعت فريمجانس
يقول انه متى ترك الاستحمام اخذته الحمى فكرت انه قد يتولد في بدنه
فضول مدخنة تحتاج الى التحلل وان كثافة جلده تمنعها من الاستفراغ
فتجتمع وتتولد تحت الجلد حرارة نارية فلذلك كان الاستحمام نافعا
لما كانت هذه حاله من الطبايع لان الاستحمام ينقص الفضول المدخنة
ويبل البدن ويغذيه بالرطوبة العذبة فلذلك رايت ان ابسط كفي
على صدره لاعرف مقدار كيفية حرارته فلما وجدت حرارته
حرارة حادة ملذعة شبيهة كيفية حرارة الدبر اكثر وامن اكل البصل
قنعت واستقر عندي اني قد عرفت سبب ما وصفه فريمجانس ولما
سالته ايضا هل يعرق من غير حمام واخبرني انه ليس يعرق الا في الحمام
استقر عندي اكثر اني قد عرفت حاله بالحقيقة ورايت ايضا قوما
كثيرا يجدون مثل هذه الحرارة الملذعة من غير ان ياخذهم حمى ان
امسكوا عن الاستحمام وذلك من اجل ان فضولهم كانت تستفرغ بالعرق
واما فريمجانس فانه كان مع هيئة بدنه يستعمل تدبيرا كان بغير هيئته

في جلب الحمى متى امسك عن الاستحمام وذلك لانه كان يمكث اكثر
نهاره في جوف بيت ينسخ كتابا او يقرا لانه كان مواظبا على علم
المنطق ولم يكن في زمانه ثان له في البصر به وقد ينبغي ان نعلم ان الذين
لا يتولد فيهم هذه الفضلة من الطبع متى واظبوا على التعب والحركات
ذلك سببا لتولدها فلذلك غير فريمجانس ممن كانت حرارته ملذعة
مثل حرارة فريمجانس ولم يكن تاخذه الحمى ان امسك عن الاستحمام يوما
واحدا من اجل انه لم يكن يهتم وكان يقضي حوايج في المدينة فيمشي
كثيرا ويشتري ويبيع وفي بعض الاوقات كان يخاصم وكان في
جميع الاشيا يضطر ان يعرق ومن اجل ذلك حفظت انا رجلا كان
لم يمرض في صبيته مرضا حادا من قبل المرة سنينا كثيرة فجعلته لا
يمرض بتة لاني منعته من الرياضة وذلك لان مزاجه كان حارا يابسا
مثل مزاج فريمجانس وكان يستعمل الرياضة الصعبة في الشمس والغبار
فكان ذلك مما يخرج حرارته الى الكثرة لافراط ويكاثف جلده فيعسر
لذلك تحلله ومتى اجتمعت هاتين الخلتين اسرعت الحمى الى البدن الذي يعرض
ذلك فيه وانا قايل الساعة شيا من عادتي ذكره في جميع الطب
وهو ان الفكر يسرع في استنباط الاشيا المطلوبة جدا والتجربة
تحقق وتثبت دلايلها واكثر ما يعجبني انه لما قال بقراط ان الطبايع كما
الحارة ينبغي ان تراح من الرياضة قد نجد كثيرا من الاطبا لا يعرفون ما
هذه الصفة من الابدان بل يامرون الناس كلهم بالرياضة كما ان غيرهم

ايضا كثير يحسبون ان الرياضة لا تنفع في الصحة وغيرها ولا ايضا قوم
يامرون من كانت عادته الرياضة باستعمالها ويصدون عنها من لم يعتدها
وكلهم باجمعهم يخطئون ويسوون الفعل واقلهم خطا اصحاب المقالة الاخيرة
وذلك ان اكثر من يعتاد شيا انما يختار العادة الملاومة لطبيعته لانهم
اذا اضر بهم الاشيا التي ليست ملاومة اجتنبوها وبعض الناس تقهره
اللذة او يغلب عليه الجهل فلا يحس بالاسباب الضارة له فيدوم على
عاداته الرديه الا ان اليسير من الناس يفعلون ذلك واكثر الناس
ينتقلون عن عاداتهم الرديه فلذلك صار الاطبا الذين يامرون جميع
الناس بحفظ عاداتهم اقل خطا ۝ واما الاطبا الذين يحسبون انه لا
فرق عند حفظ الصحة بين الطعام بعد الرياضة او من غير رياضة والذين
يامرون جميع الناس بالرياضة فهم اكثر خطا من الذين قدمت ذكرهم
وها ولا ايضا اذا قيس بعضهم الى بعض كان الذين يامرون جميع الناس
ابدا بالرياضة قبل الطعام اقل ضررا من اوليك الاخر الذين يامرون
جميع الناس بالرياضة بعد الطعام ۝ وقد حسب بعض الناس ان ابقراط
قد امر بهذا الفعل كما قال في كتاب الفصول ان التعب ينبغي
ان يكون قبل الطعام ولم يعلموا ان بقراط انما اراد في هذا الموضع
ترتيب الرياضة والطعام ولم يرد ان جميع الناس ينبغي ان يستعملوا
الرياضة بل من كانت الرياضة نافعة له ينبغي ان يستعملها قبل
الطعام وقد اخبر ابقراط في كتاب ابيذيميا بكلام اوضح

ان الرياضة ليس ينفع جميع الناس عندما امر براحة لاصحاب الطبايع
الحارة وفي كتاب الفصول ايضا اخبر بذلك في معنى قوله ان الاضداد
علاج اضدادها جملة وقد يمكن ان يتوهم الانسان من ظاهر هذا
الكلام انه غير متفق وذلك لان بعض الناس يسمي كل حركة اذا قيست
الى البدن الذي يتحرك بها كانت معتدلة رياضة وبعضهم يسمي الحركة
المسرعة رياضة فلذلك يلزم على مذهب القول الاول ان يكون
الرياضة نافعة لجميع الناس وعلى مذهب الراي الثاني لا يلزم ان يكون
الرياضة نافعة لجميع الناس واما على مذهب الراي الاول فجميع
الناس يعلم ان الناس كلهم يحتاجون الى الرياضة لان الاصحا المحبوسين
في السجن احسب ان الذين اجروا ذكرهم في هذا المعنى قد اخطوا
ذلك لانهم باجمعهم يفسدون في طول الزمان متى امتنعوا من
المرح والاستحمام بتة واما اياما يسيرة فقد يمكنهم احتمال
التدبير الممرض وليس ذلك بعجيب وان كانت الحركات كلها
محصورة في اسم الرياضة فقد يقال لمن مشى وتدلك او استحم
انه قد ارتاض متى كانت حركته حركة معتدلة بقياس هيئة
بدنه في ذلك الوقت وان امتنع الانسان من هذه الحركات
ايضا مرض لا محالة ۝ وقد نجد بعض الناس يمرضون في الحبس
ويموتون ايضا متى كانوا مضطجعين زمانا طويلا فان كان الانسان
انما يسمى رياضة ما كان من الحركات مسرعا كان القايل انه

ليس جميع الناس يحتاجون الى الرياضة صادقا لان فريمحاس الذي ذكرته
فيما مضى لم يكن به حاجة الى شي من الحركات الصعبة وكان يمشي
في الرواق الذي قدام الحمام قبل استحمامه مشيا كثيرا وكان يدلك
بالدهن ويمسح بدنه من الماء في عقب الاستحمام وجميع ذلك كان
الرجل هذا لمزاجه غاية الحركة التي يحتاج اليها وكان يتردد قبل
عشاه ويتحدث مع اصحابه كما كان يفعله في منزله بالغداة فليس
العطلة اذا نافعة لاحد من الناس متى كانت في الغاية بل متى اشار
بقراط على اصحاب الطبايع الحارة بالسكون انما امرهم بذلك بالاتساع
من الحركات المسرعة ۞ وانا اعرف قوما كثيرا كانوا في اول
الخريف يمرضون سنينا كثيرة من اجل ترددهم في الشمس الصيف كله
فمنعتهم من ذلك الفعل فصحوا وكذلك ايضا منعت غيرهم من
الرياضة الصعبة فصحت ابدانهم ۞ ونقلت ايضا قوما سوى
هاولا كثيرا من العطلة الى الرياضة فدفعت عنهم الامراض
الصعبة بعد ما كانت امراضهم متواترة وهم اصحاب الامزاج
الباردة الرطبة بقياس الامزاج المعتدلة وامزاجهم خلاف
الامزاج الحارة اليابسة ۞ وقد وصفت دلايل الامزاج في
كتاب الامزاج وفي كتاب الصناعة الطبية الذي وصفت فيه
اوايل الصناعة كلها وقد تاخذني العجب من الاطبا الذين لا
يعرفون الاشيا الظاهرة للحواس لاني لا احسب ان في الناس من لا

يعرف الاختلاف بين الابدان وان الرياضة الواحدة بعينها والطعام
الواحد بعينه ينفع بعض الناس ويضر بعضهم كما ان الشي الواحد مما
وصفت ينفع بعض الامراض ويضر بعضها فقد كان ينبغي لهم اذا ان
يتحققون معرفة هذا الشي الظاهر اعني انه ليس الابدان كلها تحتاج
الى الشي الواحد بعينه واذا وضعوا الكتب وصححوا فيها وميزوا
فيها وذكروا اي انحا التدبير ينفع كل واحد من الابدان واي
تضر ولكن السبب الذي اخرجهم الى ترك هذا التفصيل وان كان قد
ذكره بقراط هو كثرة شهوتهم للمدح من الناس ومحبتهم
ان يسموا روسا اصحاب الاهوا لان هذا هو الذي دعاهم الى ترك
اتباع ما يظهر للحس ولزوم الاراء التي وضعوها واكثر من سمع
كلامهم من الاطبا الحدث قبله وصدقه لانهم لم يتعلموا شيئا
اكثر من ذلك ولانهم لم يتدربوا فيه ولم يتخرجوا في معرفة
البرهان لان الانسان متى تبع البرهان سهل عليه تمييز الاراء
الكاذبة من الاراء المحققة وسهل عليه ايضا تمييز ما وضع في
الكتب من غير تفصيل فاقبل الان تفهمك حتى اقص عليك باختصار
كيف ينبغي ان يكون التفصيل ۞ اقول ان من كانت حرارته
ملتذعة تولد فضولا مدخنة فالاستحمام نافع له والحركة
اليسيرة البطيئة ايضا نافعة له واما الحركات الكثيرة المسرعة
فهي ضارة له جدا فلذلك ينبغي له ان يستحم في اليوم الواحد

مرتين ولاسيما في الصيف ويتناول من الطعام ما كان يولد كيموسًا
جيدا وليس فيه من الحده والحرافه شي ومما يضره جدًّا التردد في
الشمس والحر وكثره الهم واما من كان مزاجه خلاف ما وصفت
وهم اصحاب الامزاج البارده الرطبه فانهم يحتاجون الى حركات قويه
جدًّا وتدبير كبير اللطيف وقد وصفت هذا الضرب من التدبير في
مقاله مفرده وان هم استعملوا الرياضه في الشمس لم يضرهم ذلك
وان تركوا الاستحمام ايضا لم يضرهم والخلاف فيما بين هاتين الطبيعتين
الى ذكرتهما كبير جدًّا وذلك لان المزاج البارد الرطب ضد
للمزاج الحار اليابس وكذلك ايضا الخلاف بين المزاج الحار الرطب
والمزاج البارد اليابس عظيم جدًّا ومن هاذين المزاجين اما البارد
اليابس فانه سببه لمزاج الشيوخ ولذلك كانت الابدان التي هذا
مزاجها تشيخ سريعًا وقد وصفت ذلك فيما مضى واما المزاج
الحار الرطب فانه يسرع في قبول الالام الحادثه عن المواد وينبغي
ان يستعمل في هذه الطبيعه الشي العام في جميع الطبايع الرديه
الامزاج اعني به ان كان الانسان كبير الفراغ ولم ينكر اشغاله
كثيره فينبغي ان يعتبر بالاضداد وان كان الانسان كثير الاشغال
فينبغي ان يحفظ بالاشباه واما رياضه ما كانت هذه صفته
من الابدان فليعلم انه ينبغي لهم ان يكثروا التعب لمكان رطوبتهم
ولا يكون تعبهم صعبا لمكان حرارتهم وينبغي لك ان تثبت قبله

ويقعدهم حينا اذا انتقلوا عن العطله الى الرياضه وانهم يعرضون لمراض كثيرة
صعبه تحدث عن المواد ان صاروا الى الرياضه قبل ان يستفرغوا الا ان جميع
ما هو مجتمع في البدن من الكيموس الغليظ القليل البرد ينحل من ساعته
كله الى الرياح وتنصب الرطوبات ومن اجل ذلك كانت هذه الطبايع
تمرض في الربيع امراضا كثيره مما يحدث عن الامتلا وتصيبهم ضروب
الخناق والزكام ونفث الدم من السفله والرعاف ونفث الدم والنقرس
ووجع المفاصل والرمد ووجع الرئه وورم الحجاب المغشي للاضلاع
وساير الامراض التي تجانس الورم الحار ولذلك ينبغي ان تبادر في اول الربيع
فتستفرغ من دمهم بالفصد او بشرط الكعبين ومن لم يؤاتك الى شي
من ذلك فاسهله بدوا مركب يمكنه جذب المره الصفرا والبلغم والفضله
الماييه وافهم جميع ما وصفت لك في الرياضه على الحمام ايضا فان دخوله
قبل استفراغ البدن خطا ودخوله بعد الاستفراغ نافع ولاسيما متى
كان الما الذي يستحم به لا يصلح للشرب بل يكون فيه قوه محلله ○
واما الشراب النافع لاصحاب الامزاج البارده اليابسه فقد ذكرته
فيما مضى وينبغي ان نحصل الان هل يصلح الشراب لجميع الامزاج الحاره
ام ينبغي ان يكون شرابهم الما وحده كما وصف بقراط في كتاب
الاوبيا فلعل بعض الناس يحسب انه ينبغي ان يكون شابا اكارًا
او مصارعًا او حفارًا او حصادًا او حراثا او من يعالج بعض
الصناعات الصعبه لا يشرب سوا الما وان بقراط قد اخطا في

في قضاه على من كان حار المزاج انه يحتاج الى شرب الما وانا ارى ان
بقراط لم يقل ذلك قولا مرسلا بل اراد بقوله من كانت طبيعته
خالصة الحرارة من جهة رداة المزاج لا من جهة كثرة الحرارة الغريزية
التي قال انها تنمو وتكثر في ابدان المصارعين واما من كان حارا من جهة
رداة المزاج فليس يمكن فيه ان يكون مصارعا ولا اكارا ولا حراثا ولا
ممن يعالج شيا من اعمال الاكرة او الملاحة لان هذه الاعمال كلها
يحتاج الى رجال اقويا وليس يكونوا كذلك دون ان يكون امزاجهم
معتدلة ومن كانت امزاجهم معتدلة كانت الحرارة الطبيعية
فيهم غريزية فينبغي اذا ان يعطي من كانت هذه صفة طبيعته
شرابا معتدلا كما ان بدنه معتدل ويكون مقدارا عنده الشراب
بقدر اعتدال طبيعة الشارب له ويجب ان يكون هذا في شيخوخته
وفي كهولته اكثر بردا من البدن المعتدل واما من كانت حرارته
كثيرة من جهة رداة المزاج الصحية فليس ينبغي له ان يقرب الشراب
البتة ۞ واجناس فصول المزاج الحار ثلاثة احدها الحار الذي
يكون فيه الرطوبة واليبس معتدلين والثاني الحار الذي يكون معه
يبس مفرط والثالث الحار الذي معه رطوبة مفرطة فمن هذه
الثلاثة الامزاج اما الاول الذي يكون فيه الرطوبة واليبس معتدلين
فليس يمكن ان يكون البدن الذي هذا مزاجه في غاية الافراط لان
البدن متى كان كذلك اسرع اليه اليبس ولم يصف هذا المزاج باليبس

واما المزاج اليابس الذي فيه الحرارة مع يبس فيمكن ان يكون حرارته
الخارجة عن الطبيعة كثيرة جدا من جهة رداة المزاج الصحية
زمانا طويلا والحرارة ايضا مع الرطوبة يمكن ان يكون كثيرة زمانا يسيرا
وفي غاية الافراط من جهة رداة المزاج الصحية ۞ فمن كان مزاجه
على ما وصفنا من المزاج الاول فينبغي ان يزاد له في شرب الشراب
المائي بقدر بعده من المزاج الفاضل ومن كان مزاجه على المزاجين
الاخرين فليس ينبغي ان يزاد له في شرب الشراب لانهما على ما وصفنا غير
معتدلين وانما ياذن لمن لم تكن به رداة مزاج تشبه المزاجين الاخرين
في شرب شراب يسير مائي وهو الذي يكون لونه ابيض وقوامه لطيفا
وكذلك ايضا من كان مزاجه باردا جدا اعطيناه من الشراب ما
كثرت حرارته لان الشراب الصادق الحرارة ملاوم للابدان الرديه
المزاج في غاية البرد واما ساير انواع الشراب فبقياس ساير
الامزاج وليس ينبغي ان يقتصر على ذكر هذا المعنى وحده مرسلا
اعني ان الاضداد شفا اضدادها بل ينبغي ان يعرف كمية كل واحد
من الاضداد وكما اخبرنا عن الادوية انه ينبغي ان يعرف
حارة هي ام باردة ومن اي درجة كل واحد منها كذلك ينبغي
ان يفعل في الشراب ايضا ولا يقتصر على اختيار الشراب المائي الجيد او ع
بل يختار ما كان حره او برده بقياس نوع رداة المزاج وملاومتها
فهذا ما وصفته فمن كان متوسطا بين الشيخوخة لان للشيخوخة

ثلاثه اجزآ فجزوها الاول هو الذى سمى بالرومية لوموخاريطيس
وتفسيره عيش السمحوجه وقد رمز كان فى ذلك السن ان يعمل
اعمال العامة وجزوها الثانى وهو الذى وصفه الشاعر فقال
فيمن هو سنة انه سعى له اذا استحم واكل ان ينام نوما لينا ولم تقل
هذا القول فى الجزء الثالث الذى قلت انه طيلاقوس النحوى اذ كان فيه
كان يستحم مرتين او ثلاثة فى الشهر ومن كانت هذه سنه
لم يحتمل لضعفه مواتره الاستحمام ولهم ايضا مع هذا ان لا يحتج
فيهم فضول جزوبه من اجل برد ابدانهم وقد سمى من كانت
هذه سنه فيقالوس اى المرسل وتاويل ذلك عند اصحاب معرفه
اشتقاق الاسما انه يرسل الى الهاويه ۝

حاشية له
تامل هذه اللفظه
فلو كان عوضها
جادة لساغ فاما
جزوبه فليس تعطى
معنى وفى نقل اسحق
وليس يحتج ايضا فى
بدنه من الفضول ما
هو جار للذراع ۝

تمت المقالة الخامسة من
كتاب جالينوس فى تدبير الاصحاء
والحمد لله حق حمده

جمل ما فى المقالة السادسة وهى اخر المقالات

ا الجملة الاولى فى صفة المياه الرديه الى بعضها مستويه وبعضها
غير مستويه وان غير المستويه منها اكثر رداءة ۝

ب الجملة الثانية فى صفات ما يصلح لمن كان كثير التشاغل عن العنايه
بامر بدنه ان يحفظ به صحته ۝

ج الجملة الثالثه يصف فيه كيف تكون العنايه بمن كان بدنه
غير مستوى الهيئه ۝

د الجملة الرابعه يصف كيف يحفظ الانسان صحة من كانت
اعضاوه كلها مستويه فى رداءة المزاج متى لم يمكنه ترك اشغاله

تم الجمل والحمد لمستحقه

بسم الله الرحمن الرحيم

مبداء المقالة السادسة من تدبير الاصحاء

لانى اريد ان اخبر فى هذه المقالة بغرض اخر من علم حفظ الصحة
احببت ان اجرى ذكر جمل ما وصفته انفا لان ذلك اضطرارى فيما
اريد فقد كنت اخبرت اولا ما الصحة ثم اتبعت ذلك بوسم عام
يدل على حفظ الصحة واوضحت ان ابدان الحيوان دايمة الاستحالة
ومن اجل ذلك يجب متى خيف على صحتها ان تصير الى حد الفساد ان
تحتاج الى معونة لها بما يصلحها قبل ان تظهر استحالتها فتمرض
مرضا ظاهرا وبعضها ايضا بخصلة ثانية وهى اتمام مكان ما
يتحلل من جوهر البدن بالاطعمة واوضحنا ايضا ان الابدان تستحيل
استحالة اخرى لا تقبل المنفعة وهى الاستحالة التى يكون من قبل
السن لان بدن جميع الحيوان ياخذ فى الجفوف واليبس منذ اول ولادها
حتى ينتهى الى حد انحلالها فى الزمان الذى فى الوسط كله واما الذين
لا يحبون تدبير حفظ الصحة فربما اسرع اليهم الموت ولم يبلغوا
الى مقدار الزمان الذى يمكن فى طبعهم ان يعمروه فلما كان جميع
الحيوان المكون مضطرا الى الغذاء على ما وصفت وكان جوهر
الاطعمة لا يغذو اكله فلذلك يبقى منه فضلة رديه ياعدتها الطبيعة
فى البدن اعضا تصلح لتفصيل هذه الفضلة وافراغها ولان الابدان
مختلفة الطبايع فقد ينبغى ان يكون العناية بحفظ صحة كل واحد

منها خاصية له دون غيره وقد نصبنا لكلامنا منه اولا بدنا فاضل
الهيئة فوصفنا كيف يمكن الانسان ان يحفظ صحته ولان الاسباب
المانعة من تدبير حفظ الصحة كثيرة مختلفة الاجناس جعلنا البدن الفاضل
الهيئة معرا من جميع الاشغال فوصفنا فى المقالات الخمس التى قبل
هذه المقالة كيف يحفظ الانسان صحة هذا البدن منذ اول سنه
حتى ينتهى الى غاية الشيخوخة ونحن الساعة راجعون الى صفة تدبير من
كانت اشغال الدنيا تضطره فلا تقدر ان ياكل ولا يشرب ولا يرتاض
فى الوقت الذى ينبغى ونصف ايضا تدبير من كان بدنه منذ اوله مريض
الهيئة ونجعل كلامنا فى هذه الابدان اختصر واوجز من الكلام
فى الابدان التى ذكرناها قبلها وان كان يجب التطويل فى صفة هذه
اكثر منه فى صفة تلك لانا قد اتينا على ذكر قوة اكثر المنافع
التى يستعملها فى حفظ الصحة فان الابدان قد يستعمل بالدلك والاستحمام
والرياضة والطعام والشراب والتسخين والتبريد واستعمال الجماع
والامتناع منه مع ساير ما يشبه هذه مما قد ذكرت قوته
فيما مضى واما الابدان ذوات الهيات الرديه فانها على ضروب
وذلك لان منها ما تكون اعضاها العنصرية الاولى وهى التى يسميها
ارسطاطاليس متشابهة الاجزاء متساوية المزاج اعنى بالمساوية
المزاج متى كانت اعضا البدن كلها مايلة عن الاعتدال الى مزاج واحد
ردى واعنى بغير المساوية متى كانت اعضا البدن كلها ليست مايلة

الى مزاج واحد ردي بل يكون بعضها اكثر حراره واكثر رطوبه
وبعضها اكثر يبوسه او اكثر بروده او يكون لمزاجها الرديه
مركبه من هذه فيكون بعضها اكثر حراره ويبسا وبعضها اكثر
حراره ورطوبه او بعضها اكثر بروده ويبوسه وبعضها اكثر
بروده ورطوبه وفي تركيب الاعضا الاليه اعني المركبه
ايضا قد يكون بعض الابدان متساوي الهيئه وبعضها مختلف الهيئه
فاول ما ابتدي بذكره الساعه هو صفه الابدان المعده لقبول
الامراض اكثر من غيرها والابدان التي هي اقل في الاستعداد لقبول
الامراض من غيرها كما اوضحت فيما مضى صفه الهيئه الفاضله غير ان
الهيئه الفاضله واحده وذلك لان في جميع الاجناس التي الفاضل
واحد واما الهيات الرديه فكثيره مختلفه واجناسها الاول
كما وصفت اس وذلك لان بعض الابدان يكون اعضاوها كلها انقام
متساويه في المزاج الردي وبعضها يكون اعضاوها مختلفه في
المزاج الردي واردا الابدان المتساويه في المزاج الردي ما
كان ذلك فيها قويا بينا وخاصه ما كان منها باردا يابسا
واما الابدان التي هي غير متساويه في الامزاج الرديه فان فصولها
كثيره يعسر احصاوها غير انا نجمل كثره فصولها في نوعين
فنقول ان بعض هذه الابدان اقرب وامكن في قبول الامراض
وهي الابدان التي يكون اعضاوها الشريفه قد افرطت فيها الامزاج

130 المتضاده وبعضها اقل قربا من المرض وهي الابدان التي يكون اعضاوها
الخسيسه متضاده الامزاج وقد رايت انا اناسا كثيرا معدهم بارده
ورووسهم حاره ورايت غيرها ولا على خلافهم ورايت ايضا معده
تولد المره الصفرا توليدا متواترا وكانت تعرض ذلك بالعرض لان مزاجها
الخاص لم يكن في الطبع حارا وكذلك رايت ايضا معده تبرد بردا متواترا
من غير ان يكون طبعها باردا وكذلك ايضا رايت مرارا كثيره راسا
وكبدا وطحالا وجميع الاعضا الباقيه تنفعل من غيرها مزاجا رديا
كانت ثم من غير ان يكون مزاجها الخاص بها في الطبع رديا وربما امزاجها
مضاده لامزاج الاعضا التي عنها تقبل المزاج الردي المخالف فاول
ما انا مبتدي بصفه الابدان المتساويه في رداه المزاج واجعل اول
ما اذكره من الابدان ما كان مزاجه الردي حارا وقد ذكرت
في كتاب الامزاج انه غير ممكن في واحد من الامزاج الرديه
طول المكث لانها باضطرار تزيد مع ذاتها اخرى ولذلك توهم
اكثر الاطبا ان اكثر انواع الامزاج الرديه اربعه وهي المركبه
لان المزاج الحار بافنايه الرطوبه دايما يولد يبسا والمزاج البارد
لانه لا يفني جميع الرطوبه وكذلك المزاج اليابس اما في سن النما فانه
يجعل البدن حارا واما في سن النقصان والانحطاط فانه يجفف
اعضا البدن الصلبه ويجمع فيها فضولا كثيره وكذلك المزاج الرطب
ايضا متى كان مع حراره معتدله فربما كان معتدلا في كل المدين

اعني الحر والبرد والرطوبه واليبس ويكون اعتداله في وقت منتهى الشباب
واما في ما يتلوا ذلك السن ايضا بقدر ما يلاومه من المزاج لان البدن انما
يكون فاضل المزاج في سن الشباب واما في سائر الاسنان فانه يكون
اخس كما قد وضح ذلك وينبغي ان يذكر ذلك ايضا بعض ما تقدم ذكره
وهو ان اجناس افعال الحيوان اثنين وذلك ان بعضها طبيعيه وبعضها
نفسانيه فالافعال الطبيعيه في الصبيان افضل والافعال النفسانيه
فيما يتلوا الصبي من الاسنان الى حد الانحطاط والنقصان افضل
وليس يمكنا ان نحد هذه الاسنان بمقادير معلومه من السنين كما
فعل ذلك غيرنا الا ان نفعل ذلك مع عرض لان بعض الناس يراهقون
في السنه الاربعه عشره وبعضهم يراهق بعد ذلك بسنه او بعده
بزمان اطول واما ابتدا الانحطاط والنقصان فانه يكون في بعض
الناس بعد الثلثين سنه وفي بعضهم بعد الخمس وثلثين سنه ○
واما جوده القوه فجميع الناس ينقص من بعد سن المنتهى الا ان الصحه
وان كانت لا تحمد على ما كانت فيما سلف فانها لا تبطل بالبدو م
حتى يصير الانسان الى الابتداء الشيخوخه واستتمامها ايضا ○
وقد يحسب بعض الناس ان الشيخوخه مرض طبيعي واما انا فاقول
انه متى كانوا الشيوخ لا يتوجعون ولا يبطل شي من افعالهم الطبيعيه
التي يستعملونها في اعمال الدنيا ولا يصير شي منها الى غايه الضعف
فانهم اصحا صحه تلاوم الشيخوخه وينبغي ان يذكر ايضا ما اوضحنا

في الصحه انها كانت عرض كثير وقد يوجد في البدن حال اخرى متوسطه
فيما بين الصحه والمرض يكون في ابدان الناقهين من الحالات الصعبه وفي
ابدان الشيوخ ○ والشيوخ وان كانت هذه الحال لازمه لهم فانهم معرين
من الامراض وان لم يكن افعالهم في القوه كافعال الشباب ومتى
كان الشيخ يبصر ويسمع ويمشي ويفعل سائر افعاله فقد رجا انه من غير
ان يكون في ذلك نقصان فان ذلك صحيح صحه الشيوخ لا صحه مرسله
لان الصحه المرسله غير مذمومه لفضل افعالها واما صحه الشيوخ فمذمومه
لان الشيوخ وان كانوا يفعلون جميع افعالهم فانها كلها ليس بقويه ولذلك
كان غرض هذا الجزو من الطب وهو تدبير الشيوخ ان يحفظ صحه الشيوخ
ما امكن ذلك فيها واما الابدان التي هي في غايه الرداءه منذ اول كونها
فانها لا تبلغ الى حد الشيخوخه وان بلغت فانها تمرض لا محاله مرضا
طويلا وقد كنا قصدنا في كلامنا هذا الى صفه الهيات الرديه
والفحص عن حفظها على صحتها اكثر ما يمكن فنحن مبتدون من الابدان
التي مزاج اعضائها متساويه ونصفه اولا المزاج المفرط في الحر
المعتدل في الرطوبه واليبس ونقول ان البدن الذي هذه صفته
مزاجه يكون في اول امره اكثر صحه من البدن الذي هو غير معتدل
في الصدين اعني الحر والبرد والرطوبه واليبس وينبت اسنانه اسرع
ويتكلم ايضا بكلام مستوي اسرع ويمشي وينموا ابدا ابقاس اسنانه
فاذا صار الى سن الفتيان وجا وزها كان فيما بين هذه القامه

الى حد الانحطاط والنقصان الى ان يكثر حرارته حتى تصيبه امراض
المرة الصفراء او اعراضها وذلك لان الحرارة المفرطة بافنائها الرطوبة
تجعل المزاج كثير اليبس فلما كانت سن الشباب حارة وكان مزاج هذا
البدن حارا يابسا وكانت المرة الصفراء في هذين المزاجين قاهرة قد
ينبغي ان تجعل تدبير هذا البدن منذ اول كونه الى مصيره في حد
الشبان مثل تدبير الامزاج الفاضلة التي ذكرتها فيما مضى فاذا صار الى
حد التمام ينبغي ان تتفقد هل تنزل فضل المرة الصفراء مع البراز ام هل
تصير الى المعدة فان كانت تنحدر مع البراز فليس ينبغي ان تحدث فيها شيئا وان
كانت تنصب الى المعدة فينبغي ان تخرجها بالقيء وبترك الفلاسفة
الذين يمنعون من شرب الماء والقيء في عقب الرياضة قبل الطعام في
ناحية لاني انا ايضا لا اشير عليها ولا باستعمال الشراب دون ان
يكون لقي بعسر عليهم بالماء فان كثيرا من الابدان ان تكون هذه صفته
فينبغي ان ياذن له في الشراب اذا شرب قبله ماء وينبغي ان يكثر استعمال
من كان هذا مزاجه منذ اوله حارا يابسا لان المرة في مثل هذه
الابدان تكثر في المنتها وينبغي ان يستعملوا من الرياضة ايضا ما لم يكن
مسرعة صعبة بل بطية لينة لان هذه الابدان لا محالة تكون قضيفة
وقد تقرر جميع الاطباء والرواضة ان الرياضة المسرعة تقضف
والرياضة البطية تنشي اللحم واما من كان مزاجه مفرط الحر
فليست به حاجة الى الرياضة البتة بل قد يكتفي بالمشي والاستحمام والدلك

اليبس لان ما تحلل من هذه الابدان يكون حارا حريفا ملذعا وليس يكون
حارا بالحدة غير ملذع ولا يسعون بها ولا بالاستحمام بعد الطعام وقد
رايت انا كثيرا منهم عطب ابدانهم لما استعملوا هذا التدبير
حتى كان ذلك ينكر عليهم والشراب العتيق صار مخالفا لهم واما
الشراب الابيض اللطيف فملاوم لهم صالح لهم وينبغي ان يتفقد جميع
من يستحم بعد الطعام هل يحس في جانبه الايمن موضع الكبد بوجع
او ثقل او امتداد لان الابدان التي هذه صفة هيئتها تصيبها امراض
الكبد متى استعملت الاستحمام بعد الطعام فان وجد ولو في بعض
الاوقات مس هذا العرض فينبغي ان يبادر في اعطاهم بعض ما يفتح
سدد الكبد وتمنعهم من الاطعمة التي تولد كيموسا غليظا ولا
سيما ما كان منها لزج وقد وصفت ذلك بكلام طويل في
الثلث مقالات التي وضعتها في قوى الاطعمة وذكرتها ايضا في
المقالة التي وضعتها في جودة الكيموس ورداته وفي المقالة التي
وصفت فيها التدبير الملطف لان استعمال التدبير الملطف في
اوجاع الكبد واجب حتى ينقى الجانب الايمن كله من الوجع والثقل
ونقيع حشيش الافسنتين ايضا نافع لهم والنقيع المعمول بالصبر والاسون
واللوز المر نافع لهم متى شربوه مع السكنجبين فيما بين تطعمهم بالغداه
الى وقت استحمامهم وينبغي ان يستعمل هذه الادوية من بعد انهضام
الاغذية التي صارت من البطن الى الكبد وتمهل وقتا يمكنها فيه

استمام فعلها قبل الطعام والدوآ المعمول بالعود خ ايضا نافع لهم
وقد وصفت صنعته في المقاله الرابعه من هذا الكتاب ولكن ينبغي ان
يحذر الادمان على استعماله من كان مزاجه ذو مره ومتى استعملته
ايضا لتفتح به سدد الكبد فينبغي ان تجعل معه سكنجبينا واما
انواع الاغذيه فينبغي ان تكون على هذه الصفه متى اردت احاله امزاجهم
الى المزاج الفاضل فينبغي ان تكون الاغذيه ضد امزاجهم الرديه
ويكون استعمالك لها قليلا قليلا لتندفع بذلك ضررها فانه متى كان
المتطبب كبير العنايه وكان المتعالج كبير الفراغ جدا امكنه ان يفعل
الشي في وقته كانت احاله مزاجه الردي ممكنه ومتى كان الانسان
كبير التشاغل بامور الدنيا مواظبا على خدمه كبير فليس ينبغي ان
تروم احاله مزاجه بل تغذوه بما اشبه مزاجه والاغذيه تكون
مشبهه للامزاج متى كان غذآ المزاج الرطب باغذيه رطبه والمزاج
اليابس باغذيه يابسه لان الغذآ يكون اذا اشبه الطعام المغتذى
بالبدن المغتذي واسرع الاغذيه تشبها بالابدان اليابسه ما كان
منها يابسا والاغذيه الرطبه تسرع التشبيه بالابدان الرطبه
واما الذين يكون مزاج اعضائهم كلها متساويه فكلما اشبه الطعام
كان اكثر لاغتذائهم به واما الذين يكون اعضاؤهم غير متساويه
المزاج فيكون للكبد لها مزاج مفرد ولبعض الاعضا التي تلي الكبد
مزاج مفرد فانهم يتغذون غير ما يلائم كل واحد من اعضائهم وقد

او صحيحا ان الشي الملائم يكون بضربين وذلك لان بعض الاشيا يكون
ملائما في الكيفيات البسيطه وبعضها يكون ملائما بجوهره
كله وقد وصفت الملائمه في الكيفيات البسيطه وهي التي يريد
احالتها في وقت الفراغ ويجب تعاهدها في وقت الشغل واما
الملائمه في الجوهر كله فانما تعرف بالتجربه وقوتها في هضم الاطعمه
والاشربه كبيره عظيمه في المعده والكبد والبدن كله ومن
اجل ذلك كانت اغذيه الحيوان مختلفه الانواع لان الغذآ الكاين من
البر والحشيش غير شبيه بالغذآ الكاين من العظم واللحم والكاين
من الخبز لا يشبه الغذآ الكاين من الجوز والفرسك فان بعض
الحيوان قد يغتذي بها واما الملائمه في الكيفيه فمتى اردت
حفظ المزاج الرطب غذوته بالاغذيه المرطبه واذا اردت
حفظ المزاج اليابس غذوته بالاغذيه الميبسه وان اردت احاله
المزاج استعملت الاغذيه المضاده له لان الابدان المايله عن الاعتدال
الى المزاج الحار او البارد اذا كانت رديه فالذي يلائمها من
الاغذيه ما كان ضدها وذلك لانها دون المزاجين اقوى واشد
من المزاجين الاخرين اعني الرطب واليابس ومتى استعملوا اصحابها
الاغذيه الملائمه لها صاروا الى المرض ولو انك يبست بعض
الاعضا يبسا مفرطا لم يضره ذلك ضررا بينا كما انك لو اسقيته
مفرط الرطوبه لم يكن ضرره بينا والدليل الظاهر على ما وصفت

ما نجده في العلامات وذلك ان الانسان منذ اول ولادته حتى ينتهي الى
حد الشبان يكون لحمه كثير الرطوبة فاذا صار الى الشيخوخة كان لحمه
كثير اليبس وينبغي ان نذكر في هذا الموضع ما وصفناه في كتاب
الامزاج لكي لا يحسب بعض الناس ان امزاج الذين يغلب عليهم الرطوبة
الكثيرة رطبة كما اضل ذلك من ظن ان ابدان الشيوخ باردة رطبة
لان اعضاء الشيوخ ليست برطبة المزاج بل المواضع الخالية فيما بين
الاعضاء الصلبة مملوة فضلة رطبة في ابدان الشيوخ وفي ابدان
اصحاب الامراض الرطبة وقد يمكنك ان تقف على معرفة المرض الناس
بالحقيقة كيف هو متى عنيت بقراءة المقالة التي وضعتها في الذبول
مرارا كثيرة على غير عجلة وجعلت فطنتك وفهمك في كل ما
قلته هناك وتثبت فيه حسنا ومن اراد ان يفهم ذلك فهما
بليغا فينبغي ان يفهم قبله المقالة الثانية من كتاب الامزاج الذي اوضحت
فيها ان امزاج الشيوخ يابسة واما البدن الذي كلامنا فيه الساعة
وهو المفرط في الحر وان كان في اول كونه معتدلا فيما بين
الرطوبة واليبس فانه اذا صار الى المنتهى يبس لا محالة ويبس ايضا
اكثر ان كان في طبعه كثير اليبس فلذلك يشيخ ايضا سريعا
بقدر سرعة بلوغه الى المنتهى فانه لما كانت الابدان كلها تيبس في
سن الانحطاط والنقصان وجب ان يكون البدن الذي طبعه كثير
اليبس يسرع في المصير الى افراط اليبس الشيخوخي واكثر ما يحتاج

اليه هذه الابدان عند منتهاها التدبير المرطب الذي قد مثلته فيما مضى
قريبا وهو الكائن بالاغذية المرطبة والاستحمام والامساك عن الرياضة
الصعبة الكثيرة وسرعة الاستحمام في الصيف ومن بعد الطعام ايضا
يستحمون مرة ثانية وشرب الماء البارد ايضا نافع لهم واما الجماع فانه
ضد الامزاج اليابسة واكثر الاشياء لها مضرة فينبغي اذا ان يتوقوه كما
يتوقى الانسان العدو المهلك وينبغي ان يحذروا الاحتراق في الشمس
والتعب والهم والسهر وجميع الحركات المسرعة والحرد ايضا فانه ربما
يشعل الطبايع ذوات المرة ويحدث حميات حادة والتدبير المحمود
النافع عند المنتهى فيمن كان مزاجه حارا وانكاس الرطوبة فيه منذ
اول حالة الاعتدال هو اكثر موافقة في الابدان الحارة اليابسة حتى
تقف على مقدار افراط العنصر الغالب لان نوع التدبير ينبغي ان يزاد
فيه وينقص منه ويقوى ويضعف بقدر كثرة العناصر في المزاج على
المقدار الطبيعي او قلتها وكذلك ايضا الابدان الحارة الرطبة متى زادت
لحالتها عن امزاجها فينبغي ان يستعمل التدبير البارد اليابس وان اردت
ان تحفظها فاستعمل اشباهها وهذه الطبايع يصيبها في الصبا امراض
تحدث عن النوازل وامراض تحدث عن الامتلاء وامراض تحدث عن العفن
فلذلك هم محتاجون الى رياضة كثيرة والى جودة هضم الطعام في
معدهم لان الذي يفسد في المعدة من الطعام يكون اصلا وسببا
للامراض الحادثة عن العفن في جميع البدن ومن اجل ذلك قد يشفعون

بالاستحمام مرتين او ثلثا قبل الطعام وباستعماله ما آلحمات السخن لان
غرضنا في ذلك حفظ اعضا البدن رطبة وذلك عام شامل لجميع الامزاج
ان كان حفظا من خلاوة يودي ابدان الحيوان كلها الى الشيخوخة سريعا
وهذا هو السبب الذي من اجله كان الجسم المتكون يموت لانا لو امكننا
حفظ امزاج البدن ابدا رطبا كان قول السوفسطاي الذي ذكرته
آنفا حقا فيمن ضمن انه يجعل من اطاعه لا يموت ولكن لانا لا نقدر على
الخلاص من المسالك الطبيعية المودية الى يبس البدن كما اوضحت ذلك
آنفا من اجل ذلك كانت الشيخوخة والفساد واجبين وكان اطول الناس
عمرا من قل يبسه ولكن لان التدبير الرطب يولد فضولا وكثرة كيموسات
قد يعسر على الانسان الوقوف على الاعتدال حتى لا يمرض البدن ولا يسرع اليه
الشيخوخة واما على جهة المزاج فمن كان مزاجه اكثر رطوبة كان عمره
اطول وكانت صحته اكثر وكذلك ايضا يكون ابدان من كان مزاجه متى قوي بدنه واشتد صحته
رطبا اقوى من سائر الابدان في الشيخوخة ومن اجل ذلك مدحوا جميع
الاطبا والفلاسفة ممن عرف عناصر البدن بالحقيقة هذا المزاج
ومن اجل ذلك اتفاطن بعض الناس ان هذا المزاج وحده طبيعي لانه متى اشتد
الزمان كان افضل من سائر الامزاج وان كان دواوله اخسها فلذلك
ينبغي لمن يعنا بهذا البدن ان يواظب على الحلية الذي وصفت انه يكون بالرياضة
واستحمامه مرارا كثيرة قبل الطعام واستفراغه بالبول والرجيع وليس
يمنعه مانع من استعمال الغرغرة في بعض الاوقات واسهال البطن في

زمان الاسهال وقبل ذلك كله استعمال الاطعمة التي تولد كيموسا
جيدا والشراب الذي يدر البول بعد ما اردته من صفة الامزاج الحارة
وقد ينبغي ان اصف الامزاج الباردة ۞ فاقول ان انواع هذه الامزاج
الباردة ثلثة ايضا وذلك لان منها ما يكون معتدلا في الرطوبة
واليبس ومنها ما يكون قاهرة الرطوبة ومنها ما يفرط فيه اليبس واردا
هذه الثلثة الامزاج المزاج اليابس وذلك بالعدل لان الشي الذي يحدث
بالشيوخ بعد زمان طويل يكون في هذا المزاج مبدا ولذلك فلذلك ينبغي
ان يرطب الابدان التي مزاجها بارد يابس وتسخينها وذلك يكون بالرياضة
المعتدلة والاغذية الحارة الرطبة وشرب الشراب الحار وكثرة النوم
ونعنا بابدانهم فيخرج عنها في كل يوم ما يتولد فيها من الفضول الباقية
من الطعام والشراب واما الجماع فقد وصفته انفا انه ضار لجميع
اصحاب الامزاج اليابسة وانا اقول الساعة انه اكثر مضرة ان كان مع
يبسه برد ۞ واما اصحاب الامزاج الحارة الرطبة فانه لا يضرهم وكذلك
ايضا ليس يضر من كان في الطبع كثير المني وساد كر من كانت هذه
صفته في الكلام على الامزاج التي هي غير متساوية والامزاج ايضا
الرطبة رديه واصحابها يصيبهم اكثر ذلك امراض تحدث عن النوازل
وينفعهم الامتناع من الاستحمام وينتفعون بالرياضة والتدبير الكثير
اللطافة وبالتمريخ المسخن باعتدال وقد وصفت هذا النوع من التمريخ فيما
مضى من كلامي في الاعيا ۞ واما من كان مزاجه في الطبع كثير البرد

وكان معتدلاً في اليبس والرطوبة فإن مزاجه أقل رداءة من المزاج الذي هو
غير معتدل في الرطوبة واليبس أيضاً وهو أكثر في الصحة وشدة البدن
فينبغي أن يتقي حرارة من كان هذا مزاجه وتقويها وأما نوع التدبير كله
فينبغي أن يختار منه ما كان متوسطاً فيما بين الرطوبة واليبس وهذا ما أردته
من الكلام في أصحاب الأمزاج المتساوية أعني الذين أعضاؤهم كلها متساوية
في الميل إلى الحرارة المفرطة أو البرد أو الرطوبة أو اليبس ٥ وأما من كانت هيئة
بدنه غير متساوية فليس يمكن في صفته اختصار الكلام وذلك لأن الأبدان
التي هذه صفتها كثيرة الاختلاف لأن كل واحد منها تكون رديء المزاج
في أعضاء مختلفة وإن كان أيضاً البدن فيه رداءة مزاج في عضو من الأعضاء
فقط فإن ذلك أيضاً يكون على ضروب كثيرة ومن أجل ذلك إذا أخبرنا
أولاً كيف ينبغي أن يدبر من كانت هيئة بدنه فاضلة غير مذمومة وكانت
حاله حال العود بها وكان كثير الاشتغال ثم أتبعنا ذلك بصفة
التدبير الذي ينبغي أن يدبر به من كانت رداءة مزاجه متساوية وكانت حاله
مثل حال الذي ذكرته حينئذ أعطف بكلامي على الذين هيئات أعضاء
أبدانهم غير متساوية وقد ينبغي أن يفهم في الهيئة الفاضلة على ما أخبرت
مراراً كثيرة عرضاً كما يفهم ذلك في الصحة أيضاً فإنا إن لم نفهم فيها
عرضاً لم يكن فينا أحد صحيح لأنه ليس فينا من صحته بالحقيقة غير مذمومة
ولا من هيئة بدنه غير مذمومة ٥ وقد يوصف بالصحة كل من ليس يجد في
شيء من أعضائه وجعاً ولا يتعطل عن أعمال الدنيا قد يوصف بالهيئة التي

هي مذمومة كل من لم يصر بدنه سريعاً إلى المرض من الأسباب العارضة
من خارج ولا من الأسباب المتحركة من ذات البدن وينبغي أن نقول من كان
بدنه سريع المرض من الأسباب التي تبتدئ في البدن متى لم يكن ذلك بمكان
هيئة البدن الخاصة بل من قبل سوء التدبير مثل تدبير الذين يبطلون عمرهم
أو يشغلون أكثر من المقدار ويسيئون في كميات أطعمتهم أو في
كيفياتها أو في أوقات استعمالها أو يعالجون بعض الصناعات التي
لا توافقهم علاجها أو يخطئون في مقدار النوم أو في إفراط استعمال
الجماع أو يذوّبون أبدانهم بالغموم والهموم التي ليست باضطرارية ٥
وقد أعرف قوماً كثيراً يمرضون في كل سنة لهذا السبب غير أنا لا نصف
أبدانها ولا برداءة الهيئة كما نصف أبدان الذين يمرضون أمراضاً
متواترة من غير أن يخطئوا في شيء مما وصفت ويقصد الآن بكلامنا
أولاً إلى من كان بدنه غير مذموم الهيئة من جهة العرض وهو مربوب
مشاغل نهاره كله بخدمة الأشراف أو الملوك ولا يفارقهم حتى ينقضي
النهار وينبغي أن أحد في هذا الموضع النهار الذي أريده لأن قولي
هذا يضل كثيراً ممن سمعه إن لم ألحق معه ما ينبغي من الفرق فإني إن
قلت إن هذا الإنسان يفرغ للعناية ببدنه عند مغيب الشمس ولم ألحق
في قولي أي الأيام أردت أيام الصيف أم أيام الشتاء أم أيام الاستواء
أم الأيام التي فيما بين هذه الأزمنة التي ذكرت لم يمكن أن أصف في
كتابي هذا صفات نافعة لأن النهار والليل في مدينة رومية

لكثر ما يكون طولا هي من خمس عشره ساعه من ساعات الاستوآ بيسير
واقصر ما يكون فانما ينقص من التسع ساعات قليلا واما في الاسكندريه
الكبيره فاطول ما يكون النهار او الليل اربع عشره ساعه واقصر ما
يكون عشره ساعات وفي الاسكندريه التي تسمى طرواس فاطول ما
يكون النهار والليل خمس عشره ساعه من ساعات الاستوآ واقصر ما
يكون تسع ساعات فالذي يحتاج الى خدمته عند مغيب الشمس في الايام
القصيره النهار الطويله الليل قد يمكنه ان يتدلك وقتا يكتفي به وان يستحم
وان ينام نوما معتدلا واما الذي يحتاج عن خدمته في الايام الطويله
النهار فليس يمكنه ان يفعل شيا مما وصفت باعتدال ولم ار انا ايضا
قط انسانا بلغ به شغفا البحث الى هذا كله الا انطوبيوس الملك الذي
كان يبطي في عنايته ببدنه اكثر من جميع الملوك الذين عرفناهم كان
في الايام القصيره النهار يصير الى موضع الصراع عند مغيب الشمس واما
في النهار الطويل فكان يفعل ذلك في الساعه التاسعه او في الساعه
العاشره اكثره وكان المواظبين على خدمته بالنهار لم يمكنهم ان يرجعوا
فيعنون بابدانهم باقي النهار حتى اذا غابت الشمس صاروا الى النوم من
ساعتهم لان الليل القصير لما كان يعادل تسع ساعات من ساعات
الاستوآء كان هذا الوقت يكتفي به للنوم وينبغي ان يستن ايضا هل
كانت من عاده هذا الخادم ان يروض بدنه ام كان يستحم بلا رياضه
لان بعض الناس قد خرجهم التواني عن ابدانهم الى ترك التدلك بته

بل يدخلون الى الحمام بلا متوسط فيصبون على ابدانهم الدهن او ياخذون
معهم طرجهارا وياخذون به عرقهم في الحمام وبعضهم يحتمل هذه العاده
باعتدال حتى انه لا يمرض امراضا متواتره متى كان بدنه جيد التحلل وبعض الاطبا
والراضه يسمون من كانت هذه صفته متحلل البدن وقد ذكرهم ايضا خ متخلل
بقراط واخبر انهم اصح من غيرهم لما قال ٥
» ان الذين يسعون بتحلل ابدانهم منفعه كثيره هم اكثر صحه والذين يسعون في التحلل خ
» بذلك اقلهم اكثر مرضا ٥ فليس ينبغي اذا ان ينقل هذا البدن
الى عاده اخرى ولا ينبغي ايضا ان ينقل شيا من سائر الطبائع متى كانت
امراضهم في الندره فان كان الانسان متواتر الامراض فينبغي ان يفحص عن
السبب الذي من اجله يمرض وانما يقدر على معرفه ذلك متى جعلت
مبتدا فحصك من نوع الامراض لان الابدان التي تمرض من قبل افه فيها
لا يخلوا امراضها من احد شيئين وذلك انها تمرض اما من قبل
الامتلا واما من قبل رداه المزاج فان كان الانسان يمرض من قبل
الامتلا فينبغي ان تجعل غرضك في تدبير صحته اعتدال الكيموسات
التي في بدنه ابدا وان كان يمرض من قبل رداه الكيموسات فينبغي
ان تجعل غرضك اصلاح الكيموسات وانا واصف اولا العنايه
الجزويه بالاعتدال في الكميه ثم اتبع ذلك بصفه العنايه بالاعتدال
في الكيفيه فارجع بكلامي الى اوله واقول انه متى كان الشي الذي يتحلل
من البدن اقل من الشي الذي يدخله حدثت الامراض عن الامتلا فينبغي

لذا ان يجعل مقدار الطعام والشراب بقياس ما يستفرغ البدن فان هاذين
جميعا يكونان معتدلين متى نقصت كميتهما جميعا لمن كان يدخل الحمام
من غير متوسط اعني من غير ان يتدلك او يرتاض فمره ان يتدلك اولا ثم
يتحرك قليلا وبعد ذلك يستحم واما من كان قد سبق يفعل ذلك فمره ان
يزيد في فعله قليلا وينقص من كمية غذاه قليلا او من كيفيته او منهما
جميعا فان كان يجتمع في بدنه الامتلا سريعا فينقص منهما جميعا وان لم
يكن يجتمع الامتلا في بدنه سريعا ولا كثيرا فيكفيك ان ينقص من
احدهما وكان المنقوص على اختيار الذي يفعل ذلك به وقد وضح لك كيف
ينقص من كمية الطعام واما كيفيته فيمكنك ان ينقص ~~من كميته~~
متى اعطيت اطعمة يسيره الغذا لان كثيرا من الناس اذا اعتادوا
اللحوم الكثيره الغذا اسرع فيهم اجتماع الامتلا لان الذين يستعملون
هذه الاغذيه يحتاجون الى تدلك شديد ورياضة صعبة فينبغي اذا
ان تردهم الى البقول والحبوب والبزور التي لا تغذو غذا كثيرا
والسمك والطيور اليسيره الغذا واما الذين يجتمع في ابدانهم كيموس
ردي فان الغرض في تدبيرهم ليس بواحد مثل الغرض في تدبير من يجتمع ليس صح
في بدنه امتلا وذلك لان نوع الكيموس الردي ليس بواحد لان بعض
الابدان يجتمع فيها كيموس بارد بلغمي وبعضها يجتمع فيه حار مري كيموس صح
وبعضها يجتمع فيه كيموس مائي وبعضها كيموس المره السودا
فينبغي اذا ان يمنع كل واحد منهم من الاطعمة والاشربة المولده لذلك

الكيموس المجتمع فيه وقد وصفت ذلك في ثلث مقالات وضعتها في
قوى الاطعمه ووصفته ايضا في مقالة وضعتها في جودة الكيموس
ورداءته ووضعت ايضا مقالة اخرى سوى هذا وصفت في التدبير
الملطف النافع لمن اجتمع في بدنه كيموس خام وهذا الكيموس لا
محالة غليظ ابدا وليس هو ابدا لزج وجميع هذه الابدان ينفع عامه
بلين البطن ولا سيما من كان برازه في الطبع يابسا صلبا ويستلها
ايضا منفعه اعتدال الرياضه وليس ينبغي لمن كانت هيئة بدنه فاضله
غير مذمومه ان يمتنع من الجماع البته كما قلت انفا انه ينبغي لمن كان
بدنه يابسا ان لا يقربه وينبغي ان يثبت ها هنا ايضا ويكون اول
ما يتفقده واكثره هل ينبغي لمن كان متشاغلا على ما وصفت ان
يغتذي بالنهار مره ام مرتين ويكون جملة تثبتك في طبيعة البدن
وعادة التدبير وتتفقد ايضا مع ما وصفت هل يحتمل البدن الاستحالة
ان رمت ان تحيله عن عادته اما الاستدلال من طبيعة البدن على
ما ينفع فيكون على هذه الجهه ان الذين يحسون بالمره تتولد في معدهم
تدل طبيعتهم على انهم يحتاجون الى الاكل مرتين وثلث والذين لا
يعرض لهم ذلك فان طبيعتهم تدل على انه ينبغي لهم ان يمسكوا عن
الطعام حتى يستجموا واما الاستدلال من العاده والاستدلال
من حاله العاده فانهما ظاهرين لانه متى كان البدن يحتمل الاستحالة
بلا اذا فينبغي ان تحيله ومتى كان لا يحتمل الاستحالة الا باذا فينبغي

~~ان جبله ومتى كان لا يحتمل الاستحالة الى الاضداد فينبغي ان يحفظه على حاله~~
واما كيف ينبغي لك ان تعتني بتليين البطن فقد وصفت لك في المقالة الرابعة
وانا واصفه الساعة ۵ فاقول انه ينبغي ان يقدم من الاطعمة والاشربة
ابدا ما كان ملينا للبطن وتختار من الشراب ما كان حلوا ومن الاطعمة
ما كان من البقول ملينا للبطن معمولا بالزيت والمري لان ليس البقول كلها ملينة
للبطن وينبغي ان تحذر ما كان من الشراب عفصا وما كان من الاطعمة
كذلك الا ان يكون استعمالها بعد الطعام كله فانها حينئذ تقوي المعدة
وتشدها وينبغي ان يتفقد ذلك بالتجربة لان بعض الناس لا يضره
استعمال الاشياء القابضة بل ينفعه وتسهل بطنه بقوتها المعدة
واكثر ما يظهر ذلك فيمن كانت معدته ضعيفة واما من قد يستعمل
الرياضة في مواضع الصراع قبل الاستحمام فيما خلا قبل اشتغاله
فان تركه لها جملة ضار جدا واستعماله ايضا لها على ما كان يفعله
مضى فيما صار غير ممكن فينبغي اذا ان يستعمل من الرياضة النوع المسمى المسكن
ويتقلل من اللحوم الكثيرة الغذاء ومن اجل اني قلت فيما مضى انه ينبغي
لبعض الناس ان ياكل قبل استحمامه شيئا فقد ينبغي ان اذكر الوقت
الذي فيه ينبغي ان يفعلوا ذلك وكيفية الطعام الذي يستعملونه
وكميته ولست اكسل ان اخبر بما من عادتي انا ان افعله في اليوم
الذي اظن اني ابطئ فيه عن الاستحمام لمكان تشاغلي بالمرضى او لمكان
تشغلي ببعض الاعمال المدنية فاعمل على ان النهار الذي فيه

تفعل ما وصفت ثلاث عشرة ساعة ويكون وقت الفراغ للعناية بالبدن
الساعة العاشرة فرايت انا ان اتناول في الساعة الرابعة من هذا اليوم
طعاما مقدارا وذلك خبز وحده وبعض الناس لا يفعل كفعلي ويكتفي بالخبز
وحده من غير ادم بان ياكله مع فستق او مع تمر او مع زيتون او مع عسل
او مع ملح وبعضهم يشربون ايضا بعد طعامهم واما انا فاني اشرب من
بعد هذا الطعام شيئا ولم اكل مع الخبز قبل الاستحمام شيئا قط
بل كنت اكله وحده وينبغي ان يكون مقدار هذا الخبز ما يمكن الانسان
هضمه الى الساعة العاشرة وان احب بعض الناس ان يستعمل الرياضة
على هذه الحال لم يضره استعماله لها لان الذين يصيرون الى الرياضة
قد تناولوا طعاما كثيرا يضرهم ذلك جدا وكثير منهم تمتلي رؤوسهم
ويحدثون في اكبادهم مس الامتداد والثقل ومسهما جميعا فاذا
عرض لهم ذلك فينبغي ان يعالجهم بان يبادر فيفتح سدد الكبد
بالاشياء الفتاحة وينفي امتلاء الراس بحركة المشي ولا سيما قبل
الطعام وليس من مانع يمنع من المشي بعد الطعام غير ان المشي بعد
الطعام ينبغي ان يكون في غاية الابطاء واما المشي قبل الطعام فينبغي
ان يكون اقوى من المشي الكائن بعد الطعام مع ان المشي قبل الطعام
ليس ينبغي ان يكون ايضا مسرعا كالمشي الذي يسرع فيه متى عرضت
حاجة تلجئنا الى السرعة وجميع الاشياء التي تفتح سدد الكبد
ينفع من ابطاء الهضم وافضلها كلها السكنجبين والدواء المعمول

بالملح فلا فان اذا لم يكن فيه شي من الادويه الغريبه والتدبير ايضا
يصلح ابطا الاستمرا ويفتح سدد الكبد ومتى فسد الطعام في المعده
فان خروج الطعام الفاسد من قبل نفسه فان ذلك نافع جدا وان لم يخرج
فينبغي ان يسقى بالاشيا التي تلين البطن من غير اذا مثل جوارشن الكمون
اذا كان الورق فيه مثل ساير الادويه والدوا ايضا المعمول بالتين
اليابس والقرطم والادويه المعموله بالقرطم والافتيمون وقد
يسقون هاولا بالعقب قبل الطعام بعد شرب الشراب الحلو وينبغي ان
نشير عليهم ان لا ياكلون شيا مما فيه زهومه او مما يسرع الى الفساد
بالحار ومن الاطعمه ما كان جيد الكيموس وقد ذكرتها في المقاله
التي وصفت فيها جوده الكيموس ورداته وذكرته ايضا في الثلاث
مقالات التي وصفت فيها قوى الاطعمه وقد يسقون ايضا باسهال
البطن في الايام مره بالادويه المعتدله الاسهال وازالت بوابيت في مثل ايارج الفيقرا
عنهم حتى يجتمع في ابدانهم كيموس ردي عرضت لهم امراض صعبه
وقد يمكن من كان شاغله على هذه الصفه ان ينقي بدنه في ايام اعياد
العامه التي يستريح فيها من الخدمه والرقيه ولكن قد يخرج كثيرا
من الناس شرههم ورسيتهم ان يتركوا في هذه الايام اصلاح ما
اجتمع في ابدانهم من الرداه ويزيد ونها رداه على ردايها ويكون
تدبيرهم في الاعياد ردا واشر ولذلك يحسنون من ثمار الاعياد
ان بعضهم يصير الى الامراض الطويله مما تتاذا بها طول عمره

140 مثل النقرس ووجع المفاصل ووجع الكلتين وبعضهم يعرض لهم امراض
حاده يتعاهدهم في كل سنه او في كل سنتين لا محاله وبعضهم
يمرض في السنه مرتين لان صناعه حفظ الصحه تضمن لمن واتاها
حفظ صحته ابدا وهي عند من لا يواتيها كانها لم تكن وقد يمنعون
من مواتاتها اما بعض الناس فلان اللذه اليسيره القليله المكث تقهرهم
وهم الشرهين الرسيين واما بعضهم فلان حب الكرامه تقهرهم
وهم الذين يحبون المدح الباطل مثل الرجل الذي كان يحتمل كل المولا
علبه م يرى ان يلطخ بدنه كله بالروث على ما اشاروا به الاطبا لمكان قصافه
وقد يكون القضاوه في بعض الناس من قبل رداه مزاج البدن كله
اذا غلبت عليه اليبوسه او الرطوبه وفي بعضهم من قبل ضعف القوه المولده
للغذا او لضعف القوه المغذيه او لضعفهما جميعا وجميع من وصفت
ينفع بالطوخ المعمول بالروث لانه يعين في وصول الطعام وفي الاغتذا
وقد نجد كثيرا ممن كانت ابدانهم فيما مضى قضيفه هزيلة لما
استعملوا هذا الطوخ وخاصه متى كانت القوه المولده للغذا ضعيفه
والقوه المغذيه غير ضعيفه بل انما منعها من جوده الغذا قله
الماده الملاومه وذلك يكون من قبل قله الغذا الذي يصل الى
الاوراد ولكن بعض الناس كما ذكرت تقهرهم الافتخار بالباطل
انما ع فيدعوهم الى ترك منفعه الطوخ بالروث ايلا يظن بهم انهم يستعملونه
من جهه التنفيق والزينه ويامرونا ان نحتال في اذهاب قضافتهم

بعثره من المنافع وليس في المنافع شي مساوى لهذا التلطيخ في القوه
ولكن فيها بعض المنفعه وينبغي ان يدلك البدن قبل الاستحمام بمنديل
دلكا ليس باللين ولا بالصلب حتى يحمر ومن بعد ذلك فصلب الجلد
ويكثفه بالدلك الصلب الكثير ومن بعد ذلك امره ان يستعمل الرياضه
باعتدال ويستحم من غير ان يطيل المكث في الحمام ثم امسح بدنه
بمنديل كما يفعل في الدلك اليابس الذي وصفته انفا ثم امرخه
بدهن قليل ثم اغذوه وغرضنا في ذلك ان نجذب دما جيدا الى
اللحم ونقوي القوه المغذيه ونمنع ما يجدنا من التحلل وانما يقوى القوه المغذيه
بسخونه اللحم ونمنع ما صار الى الاعضا من الغذا من التحلل بالدهن لان
التمريخ بالدهن يسد المسام وان كانت السن مواتيه فان البدن الذي
هذه صفته ينتفع بالاستحمام بالما البارد منفعه عظيمه واما
الابدان التي قد افرط فيها الفحم فينبغي ان يفعل بها خلاف ما
وصفت وذلك ان تضعفه تبليغ الغذا وترخيه وتزيد في تحلل
البدن وتقويه غير ان تبليغ الغذا تضعفه بكثره اسهال البطن
حتى يعتاد الات الغذا ان تسرع في دفع ما هو محتفر فيها الى اسفل
فاما تحلل البدن فانه يقوى ويزداد بالرياضه المسرعه مثل الاحضار
والمرخ المحلل اذا اكثر من الدلك وينبغي ان يكون الدلك ايضا
مرخيا وقد قصدت انا مره الى انسان عبل البدن جدا حتى صيرته
معتدلا السحنه في زمان يسير فكنت اضطره الى سرعه

الاحضار ومن بعد ذلك كنت امسح بدنه من العرق بمنديل كثير
اللين وكثير الخشونه ثم كنت اتبع ذلك بكثره الدلك بدهن محلل
من بعض الادهان التي يسمونها الاطبا الحدث مذهبه الاعيا ومن
بعد هذا الدلك كنت اجمه ولم اكن اطعمه في عقب استحمامه شيا
بل كنت امره ان يسكر او يعمل ما قد اعتاد عمله فاذا مكث وقتا
قليلا كنت اجمه ثانيه ثم اطعمه طعاما يسير الغذا لكي يشبعه
كثره الطعام ويكون ما يصل منه الى البدن يسير القله غذا به
وكذلك ينبغي ان يصلح جميع الامزاج الرديه التي تكون في البدن كله
فتغيره اولا عرض ما ينبغي لك ان تفعله ثم تطلب معرفه الاشيا
التي يمكن فيها فعل ما تريد فلذلك اجعل كلامي الساعه لمن يذكر ما
وصفته من اصناف الدلك والرياضه والاستحمام مختصرا وجيزا
وكذلك ايضا اجعل الكلام في الاغذيه والادويه وقد وصفت
فيما مضى من هذا الكتاب اصناف الدلك والرياضه والاستحمام
والاطعمه والاشربه واما الغذا فقد ذكرته في كتاب اخر
وكذلك ايضا الادويه لان التعليم متى كان على جهه الحذاقه
بحصر الاشيا الجزويه المفرده في الاشيا العاميه الكليه
كان خفيف الذكر مختصرا واما انا ولاني اصف الاشيا الكليه
والحق معها مالات جزويه احسب اني استعمل التعليم التام وقد
صرت الى الموضع الذي ينبغي ان اصف فيه هيات الابدان التي في

غير متساويه وهي الابدان المستقامه لا محاله واحاس ليهات التي هي غير
متساويه بلثه لان للتراكيب في البدن ثلثه احدها تركيب الاعضا
المتشابهه الاجزا من العناصر الاولى والثاني تركيب الاعضا الاليه
التي هي غير متشابهه الاجزا من الاعضا المتشابهه الاجزا التي هي عناصرها
المحسوسه والتركيب الثالث تركيب البدن كله من الاعضا الاليه
الا ان الاستدلال على هذا التركيب الثالث سهل وكذلك
العنايه به واما التركيب الاول فان الاستدلال عليه عسر
وكذلك العنايه به ايضا فنعي اذا ان نبدي من التركيب الثالث
لان الدلاله عليه والعنايه به سهلتين جميعا ونضع في ذلك مثالا
من الراس ۞ فاقول ان الراس متى كان غير معتدل في الطبع حتى — وان الابتدا في / من هذا العضو / اشبه صح ۞
تولد فضولا كثيره ضر ذلك الاعضا التي تحته لان الفضول تهوي
اليها واسرع ما تهوي الى الفم والمنخرين وربما هوت الى العينين والاذنين
فاذا نزلت الفضله الى الفم صارت الى المري والى قصبه الريه التي طرفها
مما يلي الفم يقال له حنجره وهو آله الصوت على ما اوضحت في
المقالات التي وضعتها في الصوت فهذا الجزو من قصبه الريه
وهو الذي سميناه حنجره متى رطب من الفضول المنحدره من الراس
كان الصوت في اول ذلك اجش فاذا امتد الزمان صار الصوت
صغيرا وان عظمت الافه بطل الصوت البته وذلك لان قصبه
الريه تستفتح وتبتل هي والحنجره معا فان كانت النزله حاده فسد

الصوت وان كانت هذه الاعضا ايضا اكله رديه جدا كما قد يعرض
ذلك في الجلد مرارا شتى من غير سبب يعرض من خارج وكذلك ايضا
قد يعرض في الريه قرحه ويقال لهذا الوجع سل وان صارت النزله
المنحدره من الراس الى المري والمعده فانها ان كانت بارده اخرجت
هذه الاعضا الى رداه المزاج البارد وان كانت حاره احدثت فيها
رداه مزاج حار واذا طال ذلك احدثت قرحه واما في اوله فانه
يفني بالشهوه والاستمرا فان كان باردا احدث ابطا في الاستمرا
وجشا حامضا وان كان فاسدا افسد معه الطعام ايضا واحدث
جشاءات حايبا لونها او ماله غير ذلك من الطعم الذي يمكن تفسيره
واذا نزل الوجع وصار الى اسفل اضر بالمعا الصايم وبالمعا المسمى قولن
وبال الاوراد والعروق التي يصل فيها الغذا من الامعا الى الكبد
بعض الضرر ايضا ويعرض لبعض الناس ذهاب الشهوه ولبعضهم شهوه
خارجه من الطبيعه وهي المسماه شهوه كلبيه او شهوه الاطعمه
الرديه كما يعرض للنسا في وقت الحبل شهوه الطين وغير ذلك ويحدث
ايضا عن المره المنحدره التي من الراس الى الفم ورم اللهاه المسماه عنبه — وفي نسخه اخرى / عن النزله المنحدره
وورم النغانغ وصلابتها وورم اللثه وتاكل الاسنان وبثور وعفن
الفم واكثر الاطبا يقطعون اللهاه او يخطون دويه يعين على
اصعاد الفضله المنحدره في قصبه الريه الى الريه ونفثها وبعضهم
يعنا بالمعده وبعضهم يعنا بالاسنان والفم وربما حدث في

الانف فقد قلنا في ذكر العطاس والادوية التي تحدث فيها امات
كثيرة وقد كان ينبغي فيما ارى ان يقصدون الى الشي الذي هو اصل وينبوع
لهذه الامات كلها فيقطعونه بان يقوون الراس فان لم يقدروا على
ذلك لمكان صعوبة رداءة المزاج الطبعي الذي في الراس فينبغي ان يدمنون
العناية به ويكون اسهل لاهم على مذهب العناية من نوع المزاج الردى
ولا يفعلون مثل فعل كثير من الاطباء الذين يعالجون الراس بالادوية
المعمولة بالعافيه والجندبادستر لانه ان كان ضعف الراس من قبل رداءة
المزاج حار فانهم يزيدونه بهذه الادوية وما اشبهها ضررا فينبغي
اذا ان يستعملوا الاستحمام الكبير بالماء العذب لان هذا الاستحمام
يحلل البخار الحار المتولد في الراس وينقل مزاجه الردي الى المزاج الجيد
والاستحمام بما الحمامات ضار لهم جدا لان ما كان من ماء الحمامات
تخالطه الكبريت او القير فانه ضد الراس الحار الطبيعة لانه يزيد
في حرارته وما كان من هذا الماء تخالطه الشب فانه ايضا ضد لمثل
هذا الراس وذلك لانه يكثفه ويمنعه من التحلل ولكن ينبغي لهم
ان يستعملوا الاستحمام بمياه الحمامات العذبة ان امكن ان لا يضرهم
وهذا القول احزم من ان اقول انهم ينتفعون بها لاني لا احسب
ان هذه المياه تكون حارة دون ان يكون فيها قوة دوا حارة
وينبغي ان يمتحن هذه المياه بالتجربة لانها قلما توجد لان مدينتنا
نحن ليس يقدر فيها على مثل هذا الماء الا على ماية غلوة او اكثر من ذلك

واما في فروسا فانهم يقدرون عليه على عشر غلوات او اقل
غير ان الماء الذي عندنا في اسانا فان القرية التي فيها يكون هذا الماء
هو نوع واحد كله يخرج من عين واحدة واما في فروسا فان فيه عينا
اخرى يخرج منها ماء دوا في سبيه بالماء الذي عندنا في لوقاوطا فاما
الذين يكون رووسهم كثيرة الحرارة والالتهاب فينبغي لهم ان يدهنوها
في الصيف بدهن الورد المعمول من الورد وحده لا يخالطه شي من الوان
الطيب الذي يدعا الفياضه واجود ما يكون هذا الدهن الورد ان كان عمل
من الزيت المعتصر من الزيتون الغض وهو الزيت الانفاق اذا القي فيه
الورد واجود من ذلك ايضا ان كان الزيت اعتصر من غير ملح وربما
عرض في الراس دوار وسدر من قبل مزاج الشريانات فيستعمل
حسبه فصد العرق وذلك خارج من صناعة حفظ الصحة واما
الراس الذي يكون وجاعه متواترة من قبل جودة حس العصب الذي
يتشعب من الراس وينقسم اكثره الى فم المعدة وبعضه يصير الى باقي
اجزاء البطن فان علاجه من صناعة حفظ الصحة فان صناعة حفظ
الصحة من شانها علاجه لا بل التقدم في حفظ من يعرض له هذا
وانما يجيد التقدم في حفظه اذا عنينا بان لا ينصب الى المعدة
كيموس المرة الصفراء نية فانه هو انصب اسرعنا في اخراجه ومنع
الكيموس المراري من المصير الى المعدة يكون بالزيادة في الطعام فضل
قليل لانه متى كان مزاج البدن كله دوميره وكانت المعدة ضعيفة

اسهال

لحاجة ان يقووا بالاغذية النافعة لها [illegible] لم يكن ذلك انصب اليها
المواد الفضولية المجتمعة في البدن وتصاعد من هذه المواد بخار يحدث
وجع الراس ويحدث ايضا الاعراض التي تكون عن تجمع المآء في عينيه
وبعض الناس يصيبهم تشنج صرعي فينبغي اذا ان تقلب تدبيرها ولا مخصصها
كله الى البرودة الكثيرة والرطوبة وتخرج عنهم الفضول المنصبة الى
معدهم بالقي والاسهال وتقوى في كل يوم معدهم بالاطعمة التي تطعمهم
اياها فلا ان تنصب المرة الى معدهم وفي الندرة من الزمان تقويها
ايضا بالادوية مثل الافسنتين وايارج الفيقرا لانه ينقي الفضلة المتداخلة
في سفاقات المعدة وليس يمكن الافسنتين ان يفعل ذلك لان فيه الجلا
والقبض ولذلك كان يجلوا ويغسل ما في تجويف المعدة ولا يصل الى ينقيه
ما في سفاقاتها من الفضول محتقن فيجذبه ويدفعه كفعل الصبر وينبغي
ان يكونا لادهان التي توضع على معدهم من خارج معتدلة في القبض
مثل دهن السفرجل ودهن المصطكي ودهن الناردين ويكون استعمال
دهن السفرجل في الصيف ودهن الناردين في الشتآ ودهن المصطكي
في الربيع لانه متوسط فيما بين دهن السفرجل ودهن الناردين وذلك
لان دهن الناردين مسخن ولا سيما متى كان فيه الحماما كثيرا واما
دهن السفرجل فانه بارد وقد يتخذ النسآ المثريات ادهان افضل مبرّد ع
من دهن الناردين مثل الادهان التي تسمى قولياطا وسقيقاطا لان
هذه الادهان تسخن المعدة وتقويها فان كان الراس قد يحدر منه

نزلات حارة الى المعدة وكانت المعدة ايضا رديئة المزاج في الحرارة
فينبغي ان يدوم على استعمال الاطعمة والاشربة المبرّدة ويزيد فيها وينقص
منها بقدر الزمان من السنة ولا يصير الى خلاف ذلك كما يفعل من كان
مزاجه معتدلا اما يسخنه في الشتآ ويبرده في الصيف وكذلك ايضا
ان كانا هاذين العضوين جميعا رديي المزاج في البرودة ينبغي ان يدوم
على استعمال الاطعمة المسخنة والاشربة والادهان التي على هذه
الصفة ويزيد فيها وينقص منها بقدر الزمان واعسر ما يكون البرء
متى كانت المعدة الحار تنحدر اليها نزلات من الراس باردة بلغمية او كانت
المعدة باردة والنزلات حارة واعسر هاذين البرئين فيما حررت
واصعبهما البرء الذي يكون اذا انحدرت من الراس كيموسات
باردة بلغمية الى معدة حارة واصعب ما يكون هذا البرء ايضا واردأه
متى كان صاحب هذا البدن في طبعه يعسر ليربطنه ويصعب عليه
القي لان الكيموسات البلغمية متى اطالت المكث في المعدة فسدت
ولذعت المعدة بفسادها وتصاعدت منها الى الراس بخارات رديه
ومتى كانت الكيموسات المنحدرة من الراس بلغمية باردة وكانت
المعدة في طبعها ايضا باردة كان اصلاح مثل هذه الحال سهلا
بان يعطون من الدوآ المعمول بالملح ولا فلفل البسيط ويسكنهم ايضا
لشرب الفلفل الجيد السحق وحده بالمآ وابلغ الاشيآ في منفعتهم
واصلحها للمعدة الفلفل الابيض واما شراب الافسنتين فهو ضار لهم

لانه جعل الكموس البلغمي ان يرسك ويلصق في معدهم وذلك لانه ليس فيه
قوه الجلا قويه والصبر انما يعين ناع لهم وذلك لان الصبر له في الطبع جذب
كموس المره الصفرا ومن اجل ذلك قد اجاد من عمل ايارج الصفرا
لان الاشيا التي خلطت فيه تقطع الكيموسات الغليظه اللزجه لحده بها
وحرارتها مثل الدارصيني ولكن ليس يمكن الادمان على استعمال مثل
هذا الدوا كما يمكن استعمال الدوا المعمول بالثلث فلافل والدوا المعمول
بالعود ذخ النهري دايما لان الذي يستعمل هذه الادويه في كل يوم بعد
ان يكون معدته بارده لا يخوف ان تضره وهذه صفه صنعه الايارج
الصفرا ○ اعلم ان اكثر الناس ياخذون من الصبر مايه درهم ومن كل واحد
من السته الادويه التي تلقى عليه سته دراهم فهذه صفه صنعه الايارج الدرهم مثقال
على ما يعمله جميع الناس برومية واما انا فاني اخلط هذا الذي وصفت
واعمل ايضا خلطين اخرين فازيد في احدهما في كميه الادويه المسخنه
وانقص منها في الاخر وانما تكثر كميه الادويه المسخنه متى نقصنا
من كميه الصبر وحده والقينا على ماتين درهم من الصبر سته دراهم
من كل واحد من الادويه الباقيه ونقص من كميه الادويه اذا زدنا
في كميه الصبر عشرين درهم والقينا من الصبر مايه وعشرين درهم ومن
ساير الادويه من كل واحد سته دراهم وان لم يتفق الدارصيني الفتت
بدله سليخه فايقه فان منها ما يكون قريبا من قوه الدارصيني
الضعيف اذا كانت جيده واما الدارصيني القوي فانه اقوى من السليخه

الفاضله في قوتها ولكن كما انا متى لم يتفق لنا خبز جيد اكلنا الخبز
الدون وكذلك نستعمل السليخه الفايقه اذا لم نقدر على الدارصيني
واما الابدان التي معدها معتدله او هي رديه المزاج بميلها الى البرد فجوارش
الكمون ابلغ الاشيا في منفعتها ومن عادتي ايضا ان اعمل هذا
الدوا بفرس لاني متى اردت ان اسقي منه من كان بطنه محتبسا
القيت فيه من البورق الاحمر بقدر ما القي من واحد من الثلاثه الادويه
الباقيه اعني الكمون والسذاب والفلفل ومتى اتخذته لمن كان بطنه
لينا القيت فيه من البورق نصف هذه الكميه وجميع الناس يقرون بان
هذا الدوا يلطف البلغم ويحلل الارياح النافخه واما تركيب رداه
المزاج الحار الكاين في المعده مع رداه المزاج البارد الكاين في
الراس فانه ارد الامزاج الرديه المركبه واعسرها علاجا لان البلغم
المنحدر الى المعده يحتاج الى الدوا المعمول بالثلاث فلافل والدوا
المعمول بالعود ذخ النهري وجوارش الكموني الذي ذكرته قريبا واما
جرم المعده فتضره الاشيا فيسعى اذا ان يقطع البلغم ويجلوه من معد الحاره ؟
هاولا بالاشيا التي لا تسخن مثل السكنجبين والتركيب ايضا الذي يكون
متى كانت المعده ضعيفه سريعه التهوع والغثيان وكان البطن محتبسا
عسر العلاج رديا لان الاشيا التي يطلق البطن تهوع المعده وتغثيها
حتى يكون الاطعمه فيها طافيه تحدث قيئا وتهوعا ويتبع ذلك لا محاله
قله استمرا الطعام فان انت اعطيتهم من الاطعمه شيا يشفع المعده

احتبست بطونهم ثلاثة ايام او اربعة فلذلك استنبطت انا نوعا واحدا
من التدبير مثلا وما اشبهه وهو ان ياكلوا في اول طعامهم بقولا تتخذ
بالزيت والمري وسائر ما يمكن فيه تليين البطن فاذا استوفوا
طعامهم اكلوا بعض الاشيا المقوية للمعدة مثل السفرجل والتفاح
والكمثرى والرمان القابض بلا حموضة وينبغي للانسان متى جرب كل
واحد مما ذكرت استعمل منها كلما لا يضره وكان يجد له لذة وليس
ينبغي ان يكثر منها بل يتناول منها ما يقوي به معدته فقط وقد جربت
استعمال هذه الاشيا في تليين البطن فوجدت الذين يتناولون بعد
طعامهم اشيا قابضة تسهل بطونهم اكثر مما تسهل متى امسكوا
عنها البتة لان المعدة متى قويت دفعت عنها الى اسفل ما يطفوا
فيها به ودفعت معه ايضا جميع ما في البطن الاعلى فاذا قبلت
ذلك الامعا حفظته ودفعت هي ايضا ما نزل اليها مما فوقها
فان القوة الدافعة وان كانت تبد واحيتها من المواضع القريبة
من الدبر وترتفع الى فوق فانها قد تحفظها الى مسافة بعيدة ○
وقد يمكنك ان تعرف حقيقة ما قلت متى اخطرت بالك الاشياء التي تعرض
لنا كثيرا فانه ربما انحدر الى المواضع القريبة من الدبر كيموس
ملذع فحرك ودعا الى البراز فان اضطر الى حبسه لتشاغله
بشي من امور المدينة عسر عليه ان يتبرز في وقت فراغه
من شغله بعد ذلك وربما عرض له من ذلك وجع في الراس وغشيان

مع ان هذا المسلك في الحيوان خارج عن الطبيعة فبالحري اذا متى
كانت المعدة يعرض فيها غثيان من قبل الاطعمة الملينة للبطن
فاعطينا بعض الاشيا القابضة المقوية لاجزائها العالية دفعت
ما هو محتقن فيها الى اسفل فاذا قبلت ذلك الامعا حفظته الى غايتها
القصوى وقد ينبغي اذ ابنت من هذه الاشيا على ما اردت صفته
ان اعطف بكلامي الى هيئة اخرى غير متساوية من هيئات الابدان
قريبة في الرداءة من كل واحدة من الهيئات التي ذكرتها وهي الهيئة
التي يكون لكل صاحبها تولد خلطا ويكون جميع البدن مهلوسا فمن
كانت هذه صفته فانه محتاج الى الادوية الملطفة والتدابير
الملطفة وهذه الادوية والتدابير الملطفة في غاية المضرة للابدان
المهلوسة ولذلك لما استعمل هذه الادوية والتدابير انسان بسبب
علة كان يشكوها في كلاه احس بان اصابعه قد عسر حسها
وحركتها لمكان كلاه فلما احس باصابعه انه قد صار الى عسر
الحس وعسر الحركة وصارت كانها صلبة محمية واحس منها
بصوت سببه بالعرب اخبر بذلك من كان بحضرته من الاطبا
فظنوا الاطبا ان اصابعه قد بردت من سبب يوذن بفعل
الاسترخا وجعلوا يعالجونه بالادوية المعمولة بالاوفربيون والزبد
المجتمع في البحر حول القصب فلما راى ان علته في ذلك زيادة
وافته في صعوبة وراى الافة تتصاعد الى الاعضا التي فوق

خ واني لاعرف رجلا كانت هذه حاله تدبر فاستعمل هذا التدبير لمكان كلاه فلما احس ○

للاصابع في الوجع متزايد بمكان فلذلك جعلوا اسقوه النعاب الى تلك
البلاد جائني المريض ما خبرني بما عرض لي وسالني ان اعالجه وانفعه
فلما فهمت انا على المكان انه انما عرضت له هذه الافه من قبل اليبس
المفرط الحادث عن الادويه التي شربها تفكرت في استنباط تدبير
اعالج به ذلك اليبس من غير ان يضر بكلاه واحتلت ان سقيته كشك
الشعير واطعمته السمك الرضراضي او السمك الذي يصاد من وسط
البحر وساير ما لم تكن فيه لزوجه وكذلك ايضا اطعمته من الطيور
ما كان منها جبليا لان الطيور تحدو بها البلاغه في الحزن ليسمونها
بالاغذيه الرطبه الكبيره هي مضاده جدا لمن كانت هذه حاله وافضل
اللحوم لمثلها ولا لحوم الحجل الجبلي وبعده لحم الدراج ولحم الزرازير
فان لم يتفق طيور جبليه فينبغي لحوم الطيور التي ينشوا في المروج ان يطعمهم صح
التي في الحقول وكذلك ايضا يطعمون من العصافير ما كان يفرخ في
المروج وتكون الحقول التي فيها المروج في مواضع عاليه ٥ وقد
يمكنك استعمال الدبوك ايضا التي منشاها في الطرق وينبغي ان تمنعهم
من جميع الالبان خلا البان الاتن لان هذا اللبن الطف من ساير
الالبان وفي جمله القول واختصاره ينبغي ان يكون تدبيره متوسطا
فيما بين التدبير الملطف والتدبير المغلظ وقد اخبرت بالاشيا
التي على هذه الصفه في المقالات الثلاث التي وصفت فيها قوى
الاطعمه وذكرته ايضا في المقاله التي وصفت فيها جوده الكيموس

١٤٦

آتو

وردائه فلذلك يوافق ارسطوطاليس وذكره في البلاغه مما عنه غنا
لاني اكتفي بان اقول انه ينبغي لي ان اعالج بعد ذلك البدن كله بما وصفت
على نحو العلاج الذي وصفته انفا لما ذكرت الرجل الذي كان يرى
احتمال هذه الالام ولا يرى لطوخ الوقت وان كان الذي يتولد في
كلاه حجاره عبل البدن ولا تجزع من استعمال التدبير الملطف
واقتصر عن جميع ما وصفته الى اريد به ايضا اصحاب وجع المفاصل
واصحاب النقرس لان من كان به احدى هاتين العلتين ان كانوا ممن
سحنته خبيثه وكانت ابدانهم مسمنه فان شرب المعجونات النافعه
لوجع المفاصل والنقرس لا تضرهم وان كانوا مهلوسين الابدان بان
ابدانهم كلها تيبس من استعمالها وابدانهم وارجلهم ان كانت قد
تقدم المها فربما صارت الى اعسر من ذلك الالم وقد ينبغي ان تعلم
ان الادويه المعجونه النافعه لمن به وجع النقرس مخالفه للادويه
المعجونه النافعه لمن كان يتولد في كلاه حصا في تلطيفها الكيموسات
الغليظه اللزجه وفي اسخانها وتيبيسها لان من كانت تتولد في
كلاه حجاره ليس ينبغي ان يسقى دوا شديد الاسخان وقد وصفت
ذلك كله على التمام في كتاب الصناعه الكبيره وفي الكتب
التي وضعتها في صفه الادويه وهما كتابين احدهما وهو المقدم
كتاب الادويه المفرده والثاني بعده كتاب الادويه
المركبه وليس ينبغي ان نترك ذكرها في هذا الموضع ولا نكثر

ايضا ذكرها لانها كانت هذه صفته من الابدان هو متوسط فيما
بين الابدان الصحيحه الى الغايه والابدان المستحكمه الامراض والجزو
الذي يسمى من اجزا الطب تقدمه الحفظ انما يعنا بمثل هذه الابدان لانا
لانا مراجحا ممن بدنه فاضل الهيه بشرب الدوا ولا باستعمال التدبير
الملطف واما من كان يسرع في قبول الافات من قبل ضعف بدنه
كله في الطبع او من قبل ضعف بعض اعضايه فانا نامره بلزوم
تقدمه الحفظ وان تحسنه التدبير الذي ليس بمذموم الذي نرى كثيرا
ممن ابدانهم جيده الهيه في الطبع ولا تعتريهم الكسل عن التعب
المعتدل اذا استعملوه ضرهم وهاولا يا كلون سريعا حتى يعرض لهم
امراض كبار متواتره مثل الصرع والدوار والصداع وساير
الامراض التي يكون الراس سبب حدوثها في الاعضا التي تحته مثل
اللثه والاسنان واللهاه وفي الجمله جميع الاعضا التي في الفم والمري
ومع هذا ايضا الاذنين والعينين والمعده واعضا النفس اعني الحنجره
وقصبه الريه والريه والصدر وينبغي ان يكون غرضنا العام في تدبير
هذه كلها ان نقصد اولا الى الراس فنجعله لا يسرع في قبول الافه
ومن بعد ذلك نعنا بالاعضا التي تحدث فيها الالام ونعلم ان ذلك
يحتاج الى تدبير اخر وهو انه ليس ينبغي ان نقوي جميع الاعضا المضروره
وافضل التدبير ما كان على جهه منافع هذه الاعضا لان منفعه العينين
والاذنين عظيمه ولذلك ينبغي ان نشغل عنهم الفضول المنحدره اليها

من الراس بالاستفراغ النافل ونجعل اكثر النقله لما ياتيها من الفضول
الى المنخرين وان لم يكن ذلك جذبناها الى الفم بالغرغره بالادويه التي
تحدر الرطوبه من الراس واذا جذبنا الى المنخرين ايضا فينبغي ان نجعل ذلك
بالاشيا المعطسه والاشيا الفتاحه للسدد ۝ واما العينان فانك
تقويهما بالاكحال اليابسه المعموله للحجاره الافروجيه التي يوتى بها
من افروجيه متى كنت تمر الميل على الاجفان من غير ان تقرب الحجاب
الداخل من العين كما يفعلن ذلك النسا في كل يوم ۝ واما الاذنان
فانك تقويهما بالماميثا وحده اذا حككته بالخل على المسن وقطرته
في الاذن بالميل وهو فاتر او بالاله التي تسمى الزراقه فاذا رايتها قد
قويت حتى لا تقبل شيا مما يسيل اليها فقطر فيها دهن ناردين فانه
وقد ينفعها ايضا ويقويهما الشياف المعمول بالماميثا والشياف
المعمول بالورد والشياف المعمول بالزعفران والشياف المعمول
بالسنبل والشراب ۝ ومن الادهان ما تتخذها النسا المترفات في
روميه التي تسمى قولياطا وسفنقاطا فان كانت النزله المنحدره
من الراس الى الاذن كثيره متواتره فانها ربما احدثت قرحه
فينبغي حينئذ ان نعالج القرحه بالدوا المعروف بدوا اندرون وما
اشبهه من الادويه ومع علاجك هذا ينبغي ان تجذب النزله
في الفصل الى المنخرين والفم اذا استعملت ما وصفت وكما ان النزله المنحدره
من الراس تضر بكثير من الاعضا التي اسفله كذلك قد تعرض للاعضا

فضول كثيرة الضعيفة من قبل فضول الكبد والكلى والطحال
امراض كثيرة ○ وقد برهنت في كتاب القوى الطبيعية ان كل واحد
من اعضاء البدن له قوة تجذب بها ما يلائمه من الكيموسات التي
يغتذي بها اذا احالها وشبهها بنفسه وفيه قوة اخرى يشتاق بها
الى دفع فضوله الى الاعضاء القريبة منه وهذه الاعضاء متى كانت
قوية لم تقبل ما ياتيها ولذلك تبقى الفضلة في العضو الذي حدثت
فيه الافة ولا تتولد فيه الالام متواترة فان لقي عضوا اضعف من
العضو الدافع للفضلة قبلها ثم دفعها عنه الى غيره مما هو اضعف
منه وهذا ايضا يدفعها الى غيره فلا تزال هذه حال الاعضاء حتى
تنزل
نزول الفضلة الى عضو ليس في البدن عضو اخر اضعف منه ومن
اجل هذا السبب كان الذين يتوانون في تدبيرهم ولا يحترزون فيه
يعرض لكل واحد منهم الافة في اعضاء مختلفة لان الذين لا يجتمع في
ابدانهم فضول يكثف اعضاؤهم بلا الم ابدا ○ والدليل الظاهر الضعيفة
على ما وصفت ان الالام ربما كانت تدور على الاعضاء الضعيفة
في ستة اشهر مرة او في اكثر من ذلك ولو كان الفاعل للالام
هو ضعف الاعضاء وحده لكانت الاعضاء الضعيفة دايمة الالم
لان سبب الالم فيها دايما ولكن لان هذه الاعضاء ليس تدوم على
الالم فمعروف ان ها هنا شيا اخر سوى ضعفها اذا اجتمع مع
الضعف استحكم عنهما الالم وهذا الشي الاخر هو الفضلة

الزايدة في كميتها او في كيفيتها وهذه الفضلة اما ان تكون مجتمعة
في البدن كله ويقال لذلك امتلا واما ان تكون في بعض الاعضاء الشريفة
وان كانت في بعض الاعضاء الشريفة فاما ان تبقى فيه وتحدث فيه
افة واما ان يندفع عنه الى بعض الاعضاء الضعيفة فينبغي ان تنظر
اولا وتحدد هل يتولد مرض العضو من قبل ذاته ام من قبل
عضو اخر يرسله وربما المت الاعضاء الضعيفة من قبل الاسباب
الاعضاء الخارجة العارضة من خارج متى سخنت او بردت او
انضغطت او تعبت واكثر ما يعرض فيها الافات من قبل الاغذية
اذا اجتمع فيها امتلا من الاغذية او رداة كيموس فينبغي اذا
تثبت في مقدار ضعف العضو في الطبع وتميز ذلك على هذه
الجهة بان تدبر الانسان تدبيرا اكثر لطافة من تدبيره الاول وتر
وتروضه رياضة ملائمة وتحفظه من الافات الحادثة عن الاسباب
العارضة من خارج فان رايت البدن لا ينتفع من هذا التدبير ورايت
العضو الضعيف لا يضره ذلك فدم عليه ولا تغيره وان رايت
البدن قد ضعفت اعضاؤه كلها او واحد منها الذي جنبه
ردية قد الم فابدل التدبير وان كان قد ضره التدبير الاول فافعل
به احدى خصلتين اما ان تزيد في لطافة التدبير واما ان تستعمل
الاستفراغ في ايام الفصل وقد نجد بعض الناس يكتفون بالاستفراغ
مرة في السنة عند دخول الربيع وبعضهم يحتاج الى استفراغ

تأني في ايام الخريف ۞ فان كان الدم مجتمعًا كثيرًا في البدن فاستعمل
الفصد وان كان في البدن كيموس ردي مجتمع فانقضه بالاسهال
بالدوا الذي من شانه اخراج ذلك الكيموس الغالب وان كنت متى
استعملت التدبير الملاوم رايت الضعيف لا يالم ورايت البدن يقصف
فاستعمل اللطوخ بالرفق على ما وصفت انفًا لتغذوا به البدن الذي
قد قصف ومن الهنات الرديه جدًا هنات ابدان الذين تتولد فيهم
مني كثير حار لحركتهم ويدعوهم الى نفضه فاذا انفضوه ضعفت
معدهم واسترخت ابدانهم وذبلت وضعفت وجفت ونحفت
واصفرت الوانهم وغارت عيونهم وان امسكوا عن الجماع لمكان
هذه الافات ثقلت روسهم وثقلت معدهم وعرض فيهما
غثيان وهيوع ولم ينتفعوا بامساكهم عن الجماع منفعة بينه
لان احتلامهم يكثر فيعرض لهم من ذلك الافات الحادثه عن
الجماع باعيانها وقد كان وصف لي بعضهم انه يحس بالمني اذا خرج
منه ملدعًا حارًا جدًا وكثير يجد من ذلك كما كان يجده الرجال
النسا اللواتي كان يجامعهن فاشرت عليه بالامتناع من الاطعمه
المولده للمني واستعمال الاطعمه التي تنقص منه والادويه التي
تجففه وقد وصفت الاشيا التي تفعل ذلك في كتاب الادويه
المفرده وينبغي لمن كانت هذه صفته ان يستعمل رياضة اعضايه
العاليه مثل الرياضه بلعب الاكره الصغيره وشيل الاثقال ومن

150 بعد الاستحمام بمرخ حقويه وما دونه الى اسفل ببعض الادهان المبرده
مثل الزيت المتخذ من الزيتون الغض ودهن الورد ودهن السفرجل المعمولة
بالزيت الانفاق وينبغي ان يتخذ بعضها ولا ادهانًا ثخينه القوام لان
لا تذوب عن ابدانهم سريعًا وهي الادهان المركبه من الشمع والزيت
وعصاره بعض البقول المبرده واذا اذبت الشمع مع الدهن فالقه في
انا واضربه بيدك نعمًا والو عليه مع ضربك بعض عصارات الاعشاب
المبرده واخلطه حتى يصير شيًا واحدًا وقد وصفت الاشيا التي
تصلح عصاراتها لما وصفت في كتاب الادويه المفرده واكثر
ما يوجد منها واسهله عصاره حي العالم وعصاره عنب الثعلب
وعصاره سوطولىدون وعصاره الاسقىوس وعصاره النرسيان
هارو وعصاره الحسك وعصاره بقله الحمقا وليس يخرج من البقله
الحمقا عصاره دون ان تفعل عليها في الهاون وعصاره اخرى رطبه
رقيقه مائيه غير لزجه ولا علكه مثل عصاره الخرم وعصاره
الورد غير ان هاذين انما يكونان في الصيف وعن هما اشيا كثيره
تكون في غير هذا الوقت من السنه مثل الحس فان عصيره مبرّد
والبزر كتان ايضا متى طبخ بالما كان عصيره مبردًا وقد رايت بعض
الرياضه ممن يعلم الصراع يشد صفيحه رصاص على قطن المصارع لان
لا تصيبه الاحتلام فعلمت ذلك لبعض من كان يحتلم كثيرًا من لبس
المصارع بحمد لله تعالى اسعله ۞ واخر كان لا احتمل صلابه الرصاص

لضعفه و بهوكه جمه في الطبع اشرت عليه ان يفرش تحته بعض هذه
الادويه التي وصفتها الساعه وبصير معها اغصان العحنكست
والسذاب طريه فحس بالمنفعه منها على المكان وجعل يدوم على
استعمالها طول عمره وامرته ايضا ان يدوم على اكل حب العحنكست
والسذاب فلما جربها حمدني على ذلك وقد ذكرت الاسما التي
تفعل هذا الفعل في كتاب الادويه المفرده وفي كتاب قوى
الاطعمه و احسب انه سعي ان اجوفي كلامي هذا انه سعي لهم ان
يتوقوا الاشيا القويه البرد مثل دهن الخشخاس ودهن اللفاح والنيلوفر
سعي ايضا ان يوخذ من هذه شي وهي طريه فيفرش تحت المطرح كما افعل
بما وصفت وامرت ايضا انسانا اخر ان يجتنب الورد فانتفع به
لما فرشته تحته ولم يضر ذلك بكلاه لان شده برد الاشيا التي
تفرش تحت المطرح تضر بالكليتين واحتلاما ايضا لمن كانت هذه حاله
سنا اخونا فما طال هو المنفجه بالتجربه لانه ليس سعي للانسان ابدا
ان يمتحن الشي بالتجربه بعد ما جربته بالفكر ولا سعي ان يصف في
كتاب شيا وجده بالفكر ولم تجربه الا ان يلحق في كلامه اني فكرت
في هذا الشي انه ينفع ولم اجربه واما الشي الذي قلت انا اني فكرت
في عمله وجربته فوجدته نافعا لمن استعمله منفعه عظيمه
فهو انه سعي لمن كانت هذه هيئته بدنه متى اجتمع فيه مني كثير
صالح ان ينقص ان يتغدى يوما واحدا باغذيه جيده الكيموس

معتدله ثم يجامع من بعد العشا اذا اراد النوم فاذا اصبح من الغد
وقد استوفا نومه ذلك يمسح بدنه حتى يحمر جلده ثم يدلك بدهن دلكا
معتدلا ومن بعد ذلك يتوقف يسير ياكل خبز التنور مختمرا نقيا منثرودا
في شراب ممزوج ثم يصير الى عمله كالعاده وفي الوقت الذي بين الدلك
بالدهن الى وقت الخبز ان كان شربه موضعا يصلح للنزهه فليخرج يتمشا
فيه ان لم يكن ذلك في عنفوان الشتا فانه متى كان ذلك كان مقامه
داخلا اصلح وقد اشرت بهذا الضرب من تقويه المعده بالاطعمه على
رجل نحوي كان يصيبه السبخ الصرعي كثيرا فانتفع به منفعه عظيمه
واكثر ما رجوت ان ينتفع به لما علمت منه انه انما يعرض له هذا السبخ
متى اطال الامساك عن الطعام ولا سيما متى عرض له فيما بين ذلك غم
او حرد ورايت تحته يدنه مهلوسه فلما سالته عن حال معدته
اخبرني ان المره تتولد فيها دايما وهذه المشوره وصفتها عامه
لجميع من يقرا هذا الكتاب ممن لا يحسن صناعه الطب وهو جيد
الفكر لان لا يدبر مثل كثير من الناس الذين يتدبرون كالحيوان
العديمه النطق بل يمتحنون الاطعمه والاشربه الضاره لهم ويقفون عليها
بالتجربه وكذلك ايضا نوع الحركه ومقدارها واستعمال الجماع
ايضا يتبينون فيه هل يضرهم ام لا ويعلمون في كل يوم اذا استعملوه
ضرهم ام لا لاني قد رايت بعض الناس يضرهم استعماله ورايت غيرهم
يستعمله الى حد السخونه فلا يضرهم غير ان هولا الذين هذه صفتهم

افراد من الناس في الذكوره والاناث اعني الذين يضرهم استعماله جدا
والذين لا يضرهم ذلك البته واما ما كان من هاذين الطرفين فانه موجود
في اكثر الناس مختلف في الكثره والقله ومشوري انما جعلتها لمن
كان منها ولا ذو لب وادب لان الباقي منهم ليس يقرون بها
وصفته ليجعلون فطنتهم فيه ويحفظونه ليعرفوا ما ينفعهم
وما يضرهم لانهم لو فعلوا ذلك كانت حاجتهم الى الاطبا يسيره
مهما مكثوا اصحا ولما كتبت جميع هذا وقرا بعض اصدقاي هذه
المقاله كلها قال انه قد بقي عليك شي كنت اخرته فيما مضى ووعدت
بذكره فيما تستانف فلم تذكره وهو الدوا المعمول بعصارة السفرجل
النافع من ذهاب الشهوه ومن قلة الهضم وفي الجمله تقوي وتشد
المعده فلذلك انا جامعه للذي ذكرني هذا وواصف صفته
وهذه صفتها ۞ تاخذ السفرجل الكبار العذب القليل العفوصه
فتعصره وتاخذ من عصارته قسطين بقسط روميه وتصير معه
من العسل الفائق مثله ومن الخل قسط ونصف وتطبخه على الفحم
طبخا معتدلا وتنزع رغوته ثم تخلط معه من الزنجبيل ثلث اواق
ومن الفلفل الابيض اوقيه ثم تطبخه ايضا على فحم حتى يصير قوامه
قوام العسل كما تفعل بادويه الفم فهذا الدوا نافع من ضعف الكبد
وينبغي ان يوخذ منه قبل الطعام مقدار مسطرن معتدل في كثرته
وليس يضر ان اخذه انسان بعد الطعام وان اخذ ايضا بعد الغدا قبل

المسطرن الصغير وزنته مثقال والمسطرن الكبير ثلثة اواقي ۞

العشا كان صالحا واصلح ما يوخذ قبل الطعام بساعتين او ثلث فان
احببت ان تكثر قبضه فاتخذه بعصارة السفرجل العفص وان كنت ايضا
انما تتخذه لمن في معدته رداه مزاج حارا وتمتلي معدته مره صفرا
على اي الوجوه كان ذلك فاحذف منه الفلفل والزنجبيل واعمله
بعصارة السفرجل والعسل والخل فقط على المقدار الذي وصفته لك
انفا من الكيل وان كنت تتخذه لمن كانت معدته معتدلة المزاج ليس
تجتمع فيها فضول المره ولا فضول البلغم فالق فيه نصف المقدار
المقدار من وزن الزنجبيل والفلفل ويكون الفلفل الذي تلقيه فيه
اوقيه والزنجبيل اوقيه ونصف وان كنت تتخذه لمن معدته رديه
المزاج في البرد فالق فيه من الزنجبيل اربع اواق ومن الفلفل ثلث
اواق او اوقيتين ونصف وقد يمكنك ان تعمل هذا الدوا على
المقدار المعتدل من الاوزان كما وصفته لك فاذا احببت زدت
فيه عند استعمالك اياه فلعلاج هذا فهذا مذهب العنايه بمن كانت
في بدنه امزاج متضاده في اعضا مختلفه واما من كان في واحد
من اعضايه المتشابهه الاجزا او المركبه مزاج غير متساوي
فانا ذاكره في موضع اخر ۞

بلغ [illegible] وصحح والحمد لله وحده

تمت المقاله السادسه من كتاب جالينوس
في تدبير الاصحا وكمل الكتاب باسره والحمد
لمستحقه ۞

قرا علي هذا الكتاب الشيخ الاجل الحكيم الفاضل مجد الحكما ابو سعد بن سعيد [illegible]
[illegible] قراءة فهم [illegible] الساعور بالمارستان
العضدي سنه اربع وتسعين وخمسمايه ۞

ابتاع الفقير سعد الدين العلمي بكذا بان العفو عنه

الحمد لله الاول والاخر